PASO A PASO, CLAVES PARA SU HUERTA EN EL BALCÓN O EL JARDÍN

LA HUERTA *fácil*

Precio: $3.50

GUÍA PRÁCTICA Nº 1

UBICACIÓN Y PLANIFICACIÓN ■ MODELOS Y MATERIALES
HERRAMIENTAS ■ SUELO ■ FICHAS Y RECETAS

ISSN 0329-2541

Revista JARDIN

LA NACION

5 LA HUERTA FÁCIL
Fascículos con todo lo que usted necesita saber para tener una huerta en casa

FASCÍCULO 1
- Por qué tener una huerta
- Huertas elevadas y a nivel del suelo
- Esquemas sencillos - jardín y balcón
- Ubicación
- Herramientas
- Preparación del suelo
- Preparación de las macetas
- Abono casero
- Construcción de la compostera
- Cercos

FASCÍCULO 2
- La construcción
- Paso a paso: una huerta elevada, una cajonera para balcones
- Paso a paso: una huerta a nivel del suelo
- La siembra
- Calendario de siembra
- Rotación de los cultivos
- Cuidados post-siembra
- Mantenimiento general de la huerta: desmalezado, riego y fertilización
- Protecciones contra el frío y los animales

FASCÍCULO 3
Hierbas aromáticas
- Ubicación y suelo
- Cultivo
- Propagación
- Cosecha y conservación
- Diseñar un jardín de aromáticas
- Las principales aromáticas

Cultivo orgánico
- Asociaciones
- Plantas repelentes y plantas trampa
- Insectos benéficos

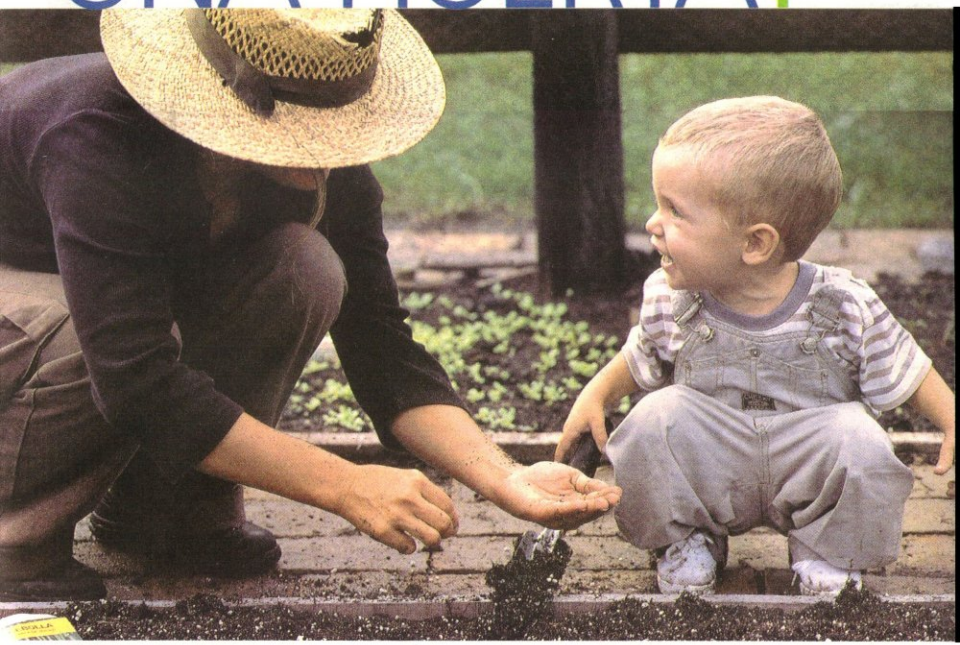
FASCÍCULO 4
Los principales cultivos
- Las mejores variedades
- Cultivo y cuidados
- Pestes que los atacan
- Controles fitosanitarios
- Uso correcto de agroquímicos

FASCÍCULO 5
Las huertas más lindas
- Distintos tipos de huerta
- Un modelo para cada jardín
- Ejemplos con distintos materiales para elegir

Es una publicación de "El Jardín en la Argentina" S.A. Se prohibe la reproducción total o parcial del material publicado. Directora editorial: Lucía Cané. Amparado por el registro de Propiedad Intelectual: en trámite. Registro de marca: en trámite. Esta publicación se terminó de imprimir el 30 de agosto de 2003.

FASCÍCULO Nº 1. Tener una huerta no es un capricho. Es una iniciativa que habla de un modo de encarar muchos aspectos de nuestra vida, desde el contacto con la tierra y nuestra salud hasta los sabores de la mesa familiar. En esta primera entrega veremos algunos de los modelos y diseños de huerta posibles, tanto para el jardín como para el balcón, por lo que no dejaremos de lado las indicaciones acerca de cómo cultivar verduras en maceta. También develaremos los secretos para hacer abono en casa y construir nuestra propia compostera, sumado a las claves para cercar nuestra huerta y delinear sus senderos. Por último, toda la información sobre semillas y las 6 primeras fichas sobre verduras para conocerlas en profundidad y transformarlas en riquísimos platos de la mano de reconocidos chefs.

¿POR QUÉ TENER UNA HUERTA?



Las hortalizas recién cosechadas son más ricas en minerales y vitaminas, además de tener un sabor incomparable.

Muchos se preguntarán por qué tener una huerta. La respuesta no es una sola. La huerta representa un desafío, para algunos mayor, para otros, menor. Y sin embargo, el resultado para todos los que se animen a tener una en casa será muy satisfactorio a la hora de la cosecha ya que, por más pequeña que fuera, siempre tendrá algo para dar: un puñado de aromáticas cultivadas en maceta, una canasta llena de tomates jugosos cosechados a pleno campo.
Sabido es que una dieta rica en frutas y verduras aporta los

ANUALES Y PERENNES

Las especies anuales tienen un ciclo de cultivo, desde la siembra hasta la cosecha, de menos de un año. En este grupo se encuentra la mayoría de las hortalizas que consumimos habitualmente. A las perennes se las siembra una vez y pueden durar varios años, siempre teniendo en cuenta el cuidado que se les dé. Ellas son: alcaucil, berro de agua, espárrago, frutilla y varias aromáticas ■

minerales, vitaminas y fibras necesarios para vivir mejor. Pero además, recientes estudios médicos han demostrado la eficacia del consumo de algunas hortalizas en la prevención de diferentes tipos de cáncer. Una nueva razón para incorporar frutas y verduras a nuestros platos de cada día.

Si bien es cierto que siempre será más fácil cargar el chango en la verdulería o en el supermercado, nada se compara con el placer de ir descubriendo poco a poco nuevos sabores y colores, con la alegría de ir tomando el ritmo de la naturaleza. Nuestra huerta ya comienza a ser parte de la familia porque, en mayor o menor medida, los frutos salidos de nuestro pedacito de tierra ofrecen un placer y un sabor único, incomparable: el sabor de las verduras llevadas sin escalas a la mesa.

Antiguamente, la huerta estaba ubicada sin excepción en un sector oculto y perdido del jardín, bajo el falso concepto de que era un lugar de trabajo sin ningún valor estético. Hoy, gracias a sus variados diseños que se adaptan a distintas situaciones, ya que están hechas con materiales diferentes y para todos los gustos, han demostrado que, lejos de ser espacios para ocultar, pueden estar cerca de la casa, en un rincón con sol al que todos tengan fácil acceso para hacer su pequeño aporte de trabajo.

En los últimos años hemos visto surgir una "cultura de la huerta", consecuencia de las nuevas costumbres que llevaron a algunos a vivir en áreas alejadas de las grandes ciudades, y a otros, a buscarse el momento y el lugar para tener al menos un mínimo de verde en el balcón.

Además, y afortunadamente, a través del Programa PROHUERTA del INTA, el redescubrimiento de la huerta está transformando la fisonomía de algunos de los barrios más humildes, y dando un nuevo sentido a la vida de la gente desocupada que encuentra en el trabajo en la tierra no sólo el alimento diario para sus hijos, sino también, una salida laboral.

La huerta nos conecta con la naturaleza y atrae a chicos y grandes, mientras nos enseña enseña que cualquier fruto se obtiene a partir del esfuerzo, la constancia y la perseverancia.

ÉPOCAS EN LA HUERTA

La huerta puede producir todo el año, pero hay que diferenciar ciertos cultivos de acuerdo con la estación en que se siembran. Por eso en los próximos fascículos estudiaremos cuáles se adaptan a cada situación y estableceremos un calendario de siembra.

En **OTOÑO** o a fines del verano, la siembra consistirá en verduras de hoja (lechuga, espinaca, acelga), algunas de raíz (zanahoria, remolacha), principalmente coles (brócoli, coliflor, repollos). También arvejas, habas, cebolla, ajo, hinojo... Todos ellos se siembran entre fines del verano y comienzos del otoño y darán una buena cosecha desde el invierno hasta entrada la primavera.

En **PRIMAVERA** cuando los cultivos de invierno comiencen a decaer será el momento de ir preparando la tierra para las siembras de verano. A comienzos de la primavera se siembran chauchas, pimientos, berenjenas, tomates, zapallitos, zapallos, melones, porotos, sandías y también, por qué no, algunas verduras de hoja que pueden cultivarse todo el año (acelga, lechuga, radicheta).

Hay algunos cultivos de **TODO EL AÑO:** acelga, apio, escarola, hinojo, lechuga, nabo, perejil, rabanito, radicheta, remolacha, salsifí, zanahoria, rúcula. Recuerde que tanto el frío intenso (7°C) como el calor excesivo (30°C) impiden la germinación ■

CALORÍAS APROXIMADAS (CADA 100 GR)

Acelga 25	Escarola 20
Achicoria 20	Espárrago 24
Ají 22	Espinaca 26
Ajo 134	Lechuga 15
Alcaucil 38	Maíz 88
Apio 17	Nabo 28
Batata 116	Palta 177
Berenjena 25	Papa 76
Berro 20	Pepino 16
Brócoli 32	Perejil 44
Calabaza 33	Puerro 52
Cebolla 38	Rabanito 17
Col 24	Remolacha 43
Repollo de Bruselas 37	Tomate 22
Coliflor 27	Zanahoria 42
Chauchas 26	Zapallito 17
Endibia 20	Zapallo 39

¿QUÉ PARTE CONSUMIMOS DE NUESTROS CULTIVOS?

HOJAS: acelga, apio, lechuga, espinaca, radicheta, repollo, rúcula, escarola, berro, achicoria.

RAÍCES: zanahoria, remolacha, rabanito, cebolla, nabo, apionabo.

TALLOS: espárragos, papa, batata, puerro, cebolla de verdeo.

FLORES O INFLORESCENCIAS: coliflor, brócoli, alcaucil. Se consumen cuando están en pimpollo, antes de que abra la flor. El alcaucil, si no se consume, se transforma en un lindísimo cardo.

FRUTOS: tomate, pimiento, berenjena, zapallito, pepino, melón, sandía, zapallo, zucchini, chauchas y arvejas.

LAS MÁS RICAS EN VITAMINAS Y MINERALES

AJÍ: ■ Si se consume crudo es una fuente muy importante de vitamina C y betacarotenos ■ 100 gr de ají proporcionan 128 mg de vitamina C ■ Aporta fibras ■ Existen variedades de diversos colores y sabores que no influyen en su valor calórico.

ESPINACA: ■ Aporta gran cantidad de hierro ■ Suministra otros nutrientes esenciales como fibras, betacarotenos, potasio, vitamina C (si se consume cruda), ácido fólico (vitamina B) y magnesio.

ZAPALLO: ■ Tiene alto contenido en betacarotenos, que ayudarían a prevenir algunos tipos de cáncer.

BRÓCOLI: ■ Es rico en potasio, hierro, magnesio, ácido fólico, betacarotenos y vitamina C ■ Es aconsejable incorporarlo de 2 a 4 veces por semana, consumirlo crudo, cocido al vapor, para que conserve todas sus propiedades. Lo mejor es cocinarlo durante corto tiempo y en poca cantidad de agua con el fin de que no despida su olor fuerte característico.

ALGUNAS OTRAS VERDURAS Y SUS VENTAJAS:

■ Tomate, repollo y espinaca aportan vitamina C, sobre todo si se los consume crudos. El tomate es, además, antiséptico y un poderoso antioxidante que aumenta la inmunidad.

■ Acelga, berro y brócoli son ricos en hierro.

■ La zanahoria tiene betacarotenos. También las hortalizas de color verde intenso (espinaca, acelga, berro, brócoli) y las frutas como damasco, durazno, melón, cítricos, frutillas y sandía son ricas en betacarotenos, que ayudan a tener una buena piel y mejoran la visión, especialmente nocturna.

MODELOS DE HUERTAS

HUERTAS A NIVEL DEL SUELO

■ Es el modelo más sencillo, no requiere más que un par de buenas herramientas y mucha mano de obra. La principal tarea consiste en preparar el terreno y eliminar la mayor cantidad posible de malezas.

■ Los caminos suelen ser de pasto o de tierra, o estar cubiertos con fardos de pasto, que al final de cada ciclo se incorporan al suelo para mejorar su estructura (al aportarle materia orgánica).

■ Podrán ser también de materiales como ladrillos, madera, binder, etc. o cualquier otro, que le darán una estructura consistente a la huerta y le permitirán tener coherencia y unidad con la casa o las construcciones cercanas, siempre que se respete su estilo o se repitan los materiales.

■ Los canteros suelen estar algo elevados para lograr un mejor drenaje. El riego puede hacerse por aspersión o por goteo.

■ Las siembras se hacen en línea para simplificar el mantenimiento, y la limpieza de los surcos, con azada y a mano, o con tractor o rotobator en el caso de huertas más grandes.

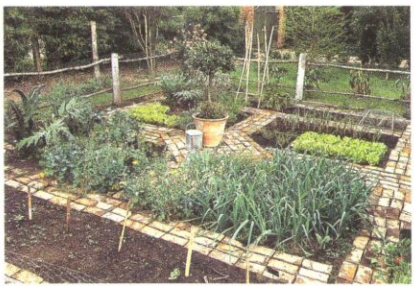
Con caminos reciclables. Una plantación en canteros elevados de 1,20 m², en muy poco espacio. Para la circulación se delimitaron senderos de 30 cm de ancho, rastrillando la tierra hasta generar un desnivel entre el cantero y el paso. La tierra se transfirió al cantero, y la zanja se rellenó con pasto seco, que evita el crecimiento de malezas. Algunas especies, como el tomate y el ají deben plantarse a los costados de la cuadrícula ya que no se adaptan bien a este sistema. Cuando el pasto se descompone, se incorpora a los canteros para mejorar su estructura y aportar materia orgánica ■

PARA TOMAR NOTA

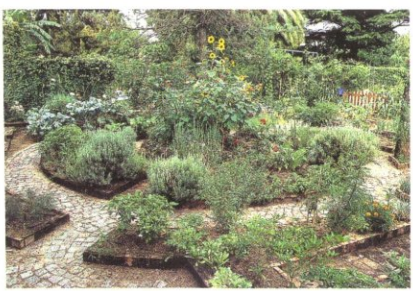
Los canteros se pueden rodear con ladrillos o tablones puestos de canto.
De esta manera se les da un poco más de altura y se impide que el césped los invada, además de favorecer el drenaje ■

Adosada a la vivienda. Construida a un costado de la casa, esta huerta respeta la línea de la construcción y mantiene un aspecto prolijo gracias a sus caminos de ladrillos construidos sobre un contrapiso. Esto impide que la distribución o diseño de los canteros pueda variarse fácilmente. Los caminos tienen un ancho suficiente para circular con comodidad.
Al ser su orientación noreste, tiene buen sol durante varias horas del día, al tiempo que la casa la protege de los fríos intensos del invierno ■

Huerta en un jardín suburbano. Esta huerta rectangular de 6 x 8 m tiene un diseño sencillo que la vuelve muy redidora. Los caminos de ladrillo, apoyados sobre la arena, generan una circulación simple con un ancho de 30 a 50 cm. En la parte central se plantaron las aromáticas y las verduras de cosecha diaria. El cerco se construyó con postes de palmera que resisten muy bien la intemperie (su parte enterrada se pintó con pintura asfáltica para una mayor duración). El alambrado de gallinero resulta muy blando y fácil para trabajar, y se disimula más con el entorno ■



Circular con granza. El diseño de la huerta se origina en un círculo central con un bebedero de pájaros del que se desprenden cuatro ejes que conforman los caminos. El círculo del centro está compuesto por cuatro canteros de forma triangular, para las aromáticas. Los bordes se reforzaron con ladrillos, y los senderos se cubrieron con granza.
Rodeando la huerta y para suavizar el cerco de alambre tejido, algunas herbáceas perennes actúan como plantas trampa y atraen insectos que pueden ser perjudiciales para las hortalizas ■



Circular con adoquines. A partir de un pequeño círculo central se realizaron canteros envolventes, interrumpidos por caminos de adoquines, y se delimitaron con ladrillos puestos de canto. Una huerta amplia, cómoda para trabajar, en la que se combinaron aromáticas y verduras.
Se destinó uno de los canteros a rosas de corte, y se intercalaron especies como dalias, girasoles y copetes, que le aportan una nota de color. Toda la huerta cuenta con un práctico sistema de riego por goteo ■

La huerta inmediata. Los troncos de eucalipto pueden usarse, como los durmientes, para elevar una huerta o marcar sus bordes. Estos canteros son fáciles y rápidos de construir, y no requieren una gran inversión. La madera está tratada, lo que le da una mayor duración y resistencia a la intemperie.
En este caso los canteros fueron plantados con zucchinis y chauchas.
Este modelo de huerta sin cercar no es conveniente en jardines con animales, ya que los canteros quedan muy expuestos ■

HUERTAS ELEVADAS

■ El costo inicial de construir una huerta elevada será mayor, pero los beneficios a largo plazo, infinitos.

■ La huerta elevada cuenta con tres grandes ventajas:

- al estar más despegada del piso su drenaje está asegurado.
- resulta muy cómoda para trabajar, ya que no hace falta agacharse, basta con sentarse en el borde para realizar las tareas diarias de mantenimiento, la siembra, desmalezado y cosecha. Además, al estar separada del césped se evita que éste y las malezas la invadan fácilmente.
- es ideal para jardines con perros ya que su misma altura evita que los animales la pisoteen, sin necesidad de cercarla. Eso sí: habrá que protegerla de gatos y pájaros.

■ Este tipo de huerta es perfecto para personas con problemas de movilidad, ya que dejando un buen ancho de caminos se puede circular con una silla de ruedas y acceder fácilmente a los canteros.

■ Pueden usarse distintos tipos de materiales, de acuerdo con el estilo de la casa y el jardín, y con el presupuesto. En el caso de usar madera, lo mejor será utilizar una dura o semi dura, o una tratada, para evitar que se pudra rápidamente.

PARA TOMAR NOTA

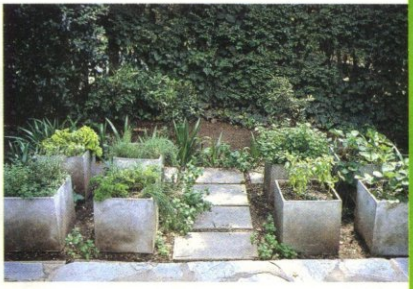
En las huertas elevadas, si no se retira el pasto, para evitar la aparición de malezas provenientes del suelo, se pueden colocar varias capas de papel de diario antes de agregar la tierra fértil. El sustrato deberá ser de la mejor calidad posible, con gran cantidad de materia orgánica ■

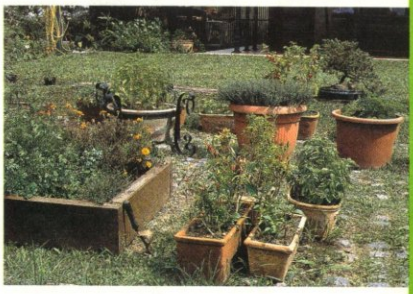
Ladrillo. Los senderos de 80 cm de ancho y los 60 cm de altura de los canteros facilitan el desplazamiento y el trabajo en la huerta. Aquí se combinan aromáticas y verduras, por una cuestión de practicidad. Se recurrió al ladrillo porque es un material que se repite en la casa. Con él se hicieron no sólo los canteros sino también el piso, que descansa sobre un suelo de arena. Los almácigos están protegidos de los pájaros por una red sostenida por un caño de PVC curvado ■

Durmientes de quebracho. El costado de esta casa se optimizó al máximo con esta huerta de forma alargada y angosta, aprovechando la luminosidad con que contaba este pasillo.
El material elegido, durmientes de quebracho, garantiza la durabilidad y tolerancia a la intemperie, mientras que el sendero de ladrillos permite al mismo tiempo detenerse a trabajar en la huerta y seguir hasta el jardín posterior ■

Pino impregnado. Otra opción es realizar los canteros con madera de pino impregnado, que tolera bien la intemperie. En este caso se colocó un tablón de plano en la parte superior, para lograr un cómodo asiento.
Estos dos canteros miden cada uno 6 x 1m, lo cual deja una buena superficie de plantación. Allí crecen aromáticas, todas las variedades de lechugas y también repollos, tomates y puerros ■

Macetas de fibrocemento. En un rincón del jardín, soleado pero con no muy buen drenaje, se optó por plantar aromáticas y verduras en estos modernos cubos de fibrocemento, que hacen un juego interesante de formas junto con las lajas dispuestas para los caminos. La gran capacidad de estos maceteros permitió el agregado de un fondo de leca de 10 cm, previo agujereado del fondo, para mejorar el drenaje. El resto se rellenó con un sustrato compuesto por resaca, arena y mantillo ■

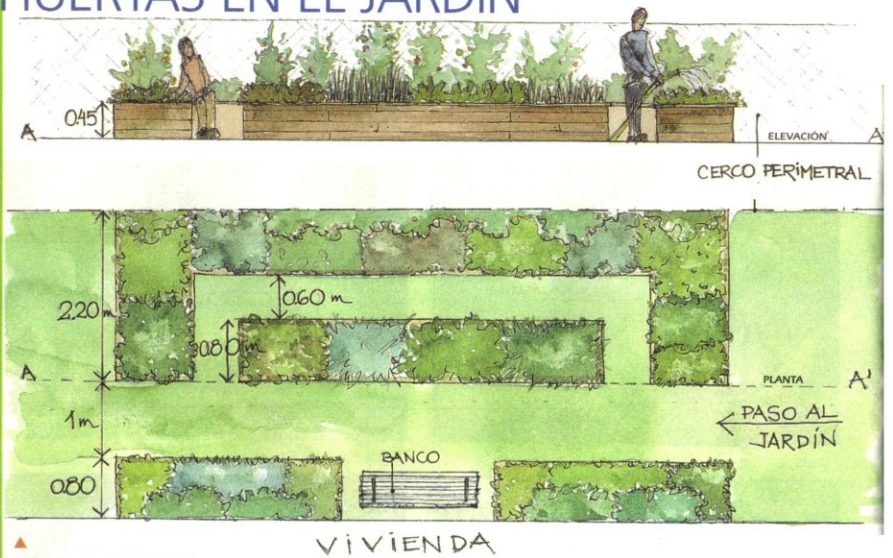




Lapacho. Esta huerta se construyó con tablones formando cubos de distintas alturas, que no sólo le aportan un gran dinamismo al lugar sino que también ayudan a sectorizar los cultivos.
Una mesa de trabajo acompaña el conjunto y sirve para preparar almácigos, repicar plantines o simplemente para apoyar lo cosechado y las herramientas ■

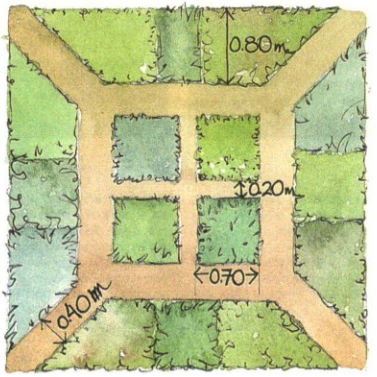
En diferentes macetas. Esta huerta se encuentra en un pequeño jardín. Se pensó en plantar en maceteros. Se eligieron algunos livianos de plástico, fáciles de transportar, que además retienen muy bien la humedad. Su terminacón color terracota y mate hace que tenga una apariencia muy natural. Allí se plantaron aromáticas de todo tipo además de algunos pimientos y puerros. Algunas plantas como el cedrón que tienden a crecer como arbolito se plantaron directamente en la tierra ■

ESQUEMAS SENCILLOS
HUERTAS EN EL JARDÍN



Huerta elevada

En un lateral del jardín normalmente dejado como retiro obligatorio, se proyectó esta huerta elevada, con el fin de transformar ese pasillo perdido en un sector lindo y bien aprovechado.
El paso al jardín queda franco y despejado (1 m de ancho el pasillo). En este caso, los caminos se dejaron de césped, aunque podrían reemplazarse por cualquier otro material si el tránsito es intenso. La orientación ideal es este-noreste, de esta manera la casa la protege de los vientos del sur y del oeste. Esta huerta deja una superficie generosa para todo tipo de cultivos. El alambrado perimetral sirve de sostén para las especies como tomate, pepino, chauchas, arvejas y zapallitos ■

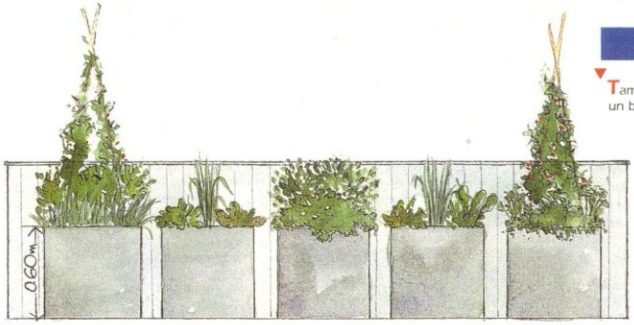


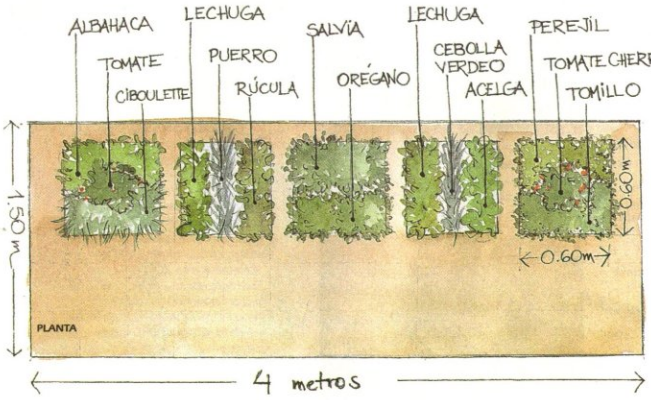
Huerta al ras del suelo

A partir de una superficie dada (en este caso 4 x 4 m) se realizaron varios croquis con caminos y canteros, planteando distintos diseños. Los caminos se hicieron de ladrillo y se les dio el ancho mínimo indispensable para circular con comodidad. El sector central (de cuatro canteros cuadrados) se plantó con aromáticas, y los canteros que lo rodean, con distintos tipos de hortalizas. Una distribución pensada de antemano ayuda a lograr un diseño mejor, creando contrastes y combinaciones interesantes con las verduras ■

HUERTAS EN PATIOS Y BALCONES

ELEVACIÓN





Huertas en contenedores

También es posible tener una huerta en un balcón. ¿Por qué no? Lo primero que habrá que tener en cuenta será la orientación y el asoleamiento. Es fundamental que al menos reciba unas seis horas de sol, y nuevamente las orientaciones este-noreste o noroeste serán las mejores. También puede ocurrir que el lugar sea muy ventoso, para eso tendremos que lograr alguna barrera (hecha con plantas o con cañas secas) para frenar el viento. Eso sí, habrá que cuidar que no proyecte sombra sobre los maceteros. Otro punto importante es la capacidad de los contenedores: cuanto más profundos y grandes, mejores serán los resultados. Pueden ser de distintos materiales, pero por regla general, los mejores serán aquellos que combinen con el estilo del lugar. El fibrocemento es muy liviano y duradero, también son aconsejables los de plástico, que retienen muy bien la humedad, y pueden usarse dentro de otros contenedores de madera para una mejor terminación. Los medios barriles son muy pintorescos y tienen buena capacidad, y la terracota, si bien es un poco más cara, se adapta muy bien a casi todos los lugares o estilos.

LA UBICACIÓN

LA ELECCIÓN DEL LUGAR

La elección del lugar es un tema básico y fundamental, ya que determinará en gran medida el éxito de nuestra huerta.

SOL: es el gran aliado de las verduras, y deberá brillar por lo menos seis horas en invierno sobre la huerta. Habrá que controlar que no haya paredes altas ni árboles alrededor, sean grandes o pequeños, porque podrían crecer y proyectar sombra.

DRENAJE: en el caso de no contar con un sector alto en el jardín, construya canteros elevados a unos 40 cm del suelo como mínimo para garantizar que el agua no se acumule. Evite los sectores bajos del jardín y opte por un lugar plano para evitar la erosión del suelo o el lavado de las semillas.

CIRCULACIÓN DE AIRE: en jardines pequeños o lugares cerrados, el lugar de la huerta deberá tener buena aireación, ya que en el verano las altas temperaturas y la humedad podrían atraer enfermedades y plagas.

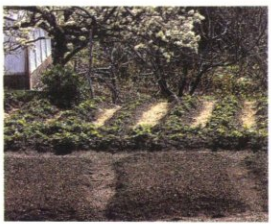
AGUA DE RIEGO: el lugar debe contar con una manguera o conexión de agua. En el caso contrario, habrá que pensar en acercar el agua, ya que las siembras y muchos cultivos requieren un riego diario, sobre todo en verano.

CERCANÍA A LA CASA: hará que el trabajo diario y la cosecha resulten más cómodos. Conviene tenerla a mano para que su mantenimiento resulte más llevadero.

El tamaño de nuestra huerta dependerá también del tiempo que podamos dedicarle.

El buen drenaje es uno de los puntos claves en el éxito de la producción. Para lograrlo plante en caballones elevados.

Otra alternativa para lograr un buen drenaje es elevar todo el cantero unos 20 o 40 cm sobre el nivel del suelo.



PLANEANDO NUESTRA HUERTA

- **PLANIFICACIÓN:** para determinar su tamaño y diseño deberemos plantearnos dos cuestiones: cuántas personas van a comer de esta huerta y qué es lo que queremos cosechar en ella. Un pequeño rectángulo de tierra puede resultar muy rendidor si lo planificamos con inteligencia, porque si bien es cierto que en grandes extensiones las posibilidades son enormes, el trabajo estará en relación directa con los metros cuadrados que haya que trabajar.

- **SUPERFICIE:** dependerá en gran medida de los cultivos elegidos. Un rectángulo de unos 6 m² podrá proveer tranquilamente a una familia tipo, de verduras de hoja y aromáticas, mientras que una huerta con cultivos de verano (tomates, berenjenas, zapallos, zapallitos, choclos, melones, pepinos, etc.) requerirá una superficie de por lo menos de 100 m² para ese mismo grupo familiar.

- **DISEÑO:** la huerta en plena producción puede resultar un lugar muy atractivo. Si está bien cuidada, no tiene por qué quedar relegada a un rincón oculto, sino que puede formar parte del diseño del jardín. Es fundamental que hagamos de nuestra huerta un lugar agradable, así nos dará mucho más gusto visitarla y trabajar en ella.

- **PRESUPUESTO:** hay que considerar los medios con que contamos y el futuro que queremos para nuestra huerta, que determinarán su forma y tamaño. Asimismo, deberemos tener en cuenta si el sector destinado a la huerta tendrá que estar cerrado (por ejemplo, si hay animales cerca) o no. Generalmente, a myor inversión inicial (elevando los canteros o renovando la tierra, por ejemplo) mejores serán los resultados futuros.

HERRAMIENTAS

Para la construcción y mantenimiento de la huerta no hacen falta demasiadas herramientas, pero sí, que sean de buena calidad, que estén bien afiladas, y que las manejen unas manos voluntariosas y entusiastas.
Estas son algunas de las más necesarias:

Palita de mano: resulta tan importante como la pala grande, y servirá para plantar plantines, extraer malezas y preparar la tierra en superficies pequeñas (romper cascotitos etc.).

Pala de punta: será nuestra compañera permanente para puntear canteros, remover la tierra, incorporar distintos sustratos para mejorar el suelo, o para plantar especies grandes. Puede ser medialuna o plana. (Para sacar panes de pasto prolijamente y que puedan ser trasplantados en otro lugar, deberá ser plana o cespera).

Pala ancha: se usa para hacer movimientos de tierra.

Manguera: se le agrega una flor fina en la salida del agua para lograr una lluvia que no arruine los almácigos y plantines pequeños.

Plantador en punta: sirve para hacer los hoyos pequeños para los plantines o bulbos (cebolla o ajo). Debe usarse suavemente y en terrenos bien preparados para no compactar el suelo donde será colocado el plantín.

Regadera: debe ser de buena capacidad y también tener flor fina. Se usa para regar almácigos y plantines recién transplantados.

Azada de mango largo o azadita de mano: se usan para remover la tierra y sacar malezas.

ALGUNAS OTRAS...

Rastrillo de hierro: para rastrillar los cascotes gruesos después de la punteada y removida de la tierra, y dejarla lista para sembrar o plantar.
Escobilla plástica: no sólo para barrer después de la limpieza, sino fundamentalmente para rastrillar la tierra y/o cubrir la semilla después de la siembra.
Escardillo: para labores más delicadas.
Estacas e hilo: para la marcación de canteros y surcos.

Mochila pulverizadora: para el caso de que haya que pulverizar la huerta, ya sea con productos orgánicos o químicos.

PARA TOMAR NOTA

Limpie las cuchillas de las herramientas con un trapo engrasado o lana de acero después de cada tarea para eliminar la savia seca

Tijera de podar: necesaria para todo tipo de corte. Debe estar bien afilada para que el corte sea neto y prolijo.

PREPARACIÓN DEL SUELO

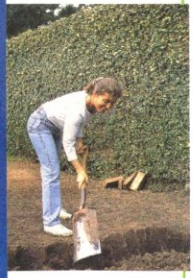
Este es el segundo punto clave en el éxito de la huerta. Partiendo de la base de que el suelo es el cimiento de nuestro jardín, la ecuación más simple (y más certera) es: suelo pobre, plantas débiles y enfermas; suelo rico, fértil y drenante, plantas sanas, fuertes y productivas.
Si estamos ante un buen suelo en una ubicación soleada y con buen drenaje, habrá que:

- Eliminar todos los yuyos, malezas, gramilla o restos de pasto del sector de nuestra futura huerta.
- Realizar varias pasadas (tres por lo menos) con un herbicida total como glifosato sin residualidad, que matará todos los yuyos o césped.
- Si no, puntear el terreno e ir sacando mecánicamente o a mano los restos de malezas y gramilla.

Cualquiera sea el método utilizado, asegúrese de que el terreno quede lo más limpio posible.

PARA TOMAR NOTA

Prefieren suelos arenosos: zanahoria, cebolla, pimiento, nabo, lechuga, espárrago, melón.
Toleran suelos arcillosos: coliflores y habas.
Toleran suelos pobres: acelga, achicoria, brócoli, escarola ■



LA ROTURACIÓN

Esta práctica juega un rol fundamental. Se hace a una profundidad de unos 20 cm, con pala o con un motocultivador. Lo ideal es realizar varias pasadas con intervalos de diez días para dejar que la tierra se vaya oreando y los microorganismos comiencen a actuar, descomponiendo raíces y restos vegetales ■

Si el suelo es...

...arenoso, resultará ideal en cuanto a su textura, ya que este tipo de suelos facilita el drenaje, fundamental para todas las verduras. Sin embargo, también suelen ser pobres. Para enriquecerlo se puede agregar por cada metro cuadrado de cantero, una carretilla de compost o resaca y cinco paladas de humus de lombriz.

...arcilloso, aunque sea rico en nutrientes, retendrá, por lo general, mucho la humedad. Para alivianar su textura agregue por cada metro cuadrado de cantero una carretilla con tres partes de compost, resaca o mantillo y una de arena, lo más gruesa posible.

...negro, tendrá buen olor y textura, y se desarmará fácilmente. Si es virgen (no ha sido cultivado antes) nos garantizará un par de años de buenas cosechas, pero con el tiempo se irá cansando. Para evitarlo, habrá que agregarle, en cada cambio de temporada, estiércol descompuesto o humus de lombriz, para que no pierda su riqueza.

¿QUÉ SUELO TENGO?

Una manera casera de determinar la textura del suelo consiste en tomar pequeñas muestras de suelo húmedo y tratar de amasarlas y hacer bolitas o chorizos, y sacudirlas dentro de la mano. Si se desarman estaremos frente a un suelo arenoso, si permanecen intactas, el suelo tendrá más arcilla o limo.
Si al aplastar la pelotita se desarma, el suelo es más limoso, y si se puede moldear como plastilina será netamente arcilloso.
La mayoría de las plantas se benefician con suelos muy sueltos y arenosos, cuyo único defecto (el de retener menos agua y nutrientes), puede solucionarse con el agregado de materia orgánica y fertilizantes ■

ACONDICIONAMIENTO DEL SUELO

Para mejorar el suelo pueden agregarse abonos orgánicos e inorgánicos. Los primeros serán mejores ya que, además de aportar nutrientes, mejoran su textura.

ABONOS ORGÁNICOS

El agregado de materia orgánica en grandes cantidades resulta infalible a la hora de aumentar los frutos. Puede tener distintos orígenes (estiércol de caballo o vaca, seco o estacionado, humus de lombriz, mantillo o compost, resaca de río, cama de champignon, cama de pollo descompuesta). La materia orgánica tiene varias ventajas:

- Aliviana los suelos pesados
- Mejora la retención de agua en los muy arenosos, por eso se recomienda su agregado permanente.
- Aporta nutrientes constantemente en forma natural.
- Puede agregarse en grandes cantidades, sin correr peligro de excesos.

Mantillo o compost. Proviene de la descomposición de desechos orgánicos como hojas, pasto, flores secas, restos de cocina, que van transformándose en humus. Estos desechos pueden ser acumulados en un rincón sombrío del jardín, y se irán intercalando con capas finas de tierra negra, bosta, humus de lombriz, harina de pescado o sangre seca para acelerar la descomposición. Al cabo de dos a seis meses se obtiene el mantillo. La humedad y la aireación son factores fundamentales, por eso hay que removerlo con una horquilla o pala, y regarlo si hay sequía. Tenga en cuenta que en primavera y verano el proceso será más rápido.

Estiércol. Es una fuente importante de humus. Podrá ser de caballo, vaca, cerdo o aves de corral, pero en cualquiera de los casos deberá estar bien seco o descompuesto (unos seis meses de estacionamiento) y ser agregado a la tierra uno o dos meses antes de plantar o sembrar. El estiércol puede contener una gran cantidad de semillas de malezas, que germinarán en cuanto encuentren luz y humedad, por eso a veces es mejor incorporarlo al mantillero para que las elevadas temperaturas quemen un buen porcentaje de estas semillas.

Humus de lombriz. Uno de los principales abonos naturales. Se forma a partir de la descomposición de residuos orgánicos transformados por la lombriz roja californiana en un sustrato con alto contenido de materia orgánica y nutrientes como Nitrógeno, Fósforo, Potasio y Magnesio. Este abono se prepara en camas especiales, a campo, siguiendo un proceso especial, por productores que luego lo comercializan en bolsas o a granel.

Harina de hueso, sangre seca, harina de pescado. Son abonos orgánicos de procedencia animal. Constituyen una buena fuente de nutrientes, aunque no mejoran la textura del suelo. Normalmente se incorporan en el momento de sembrar o plantar. Se recomienda evitar su uso en donde haya gatos o perros, ya que les resulta muy atrayente, y pueden provocar destrozos en la huerta.

ELEMENTOS BÁSICOS

NITRÓGENO (N)

Es usado en la producción de hojas y tallos, y por eso, especialmente consumido por las verduras de hoja. Este elemento surge naturalmente de la materia orgánica en descomposición (o sea que su agregado permanente asegurará la presencia de N). Las hojas pequeñas, amarillentas y de poco crecimiento indican carencia, mientras que un exceso en la planta hará que produzca mucho follaje y dé pocas flores y frutos ■

FÓSFORO (P)

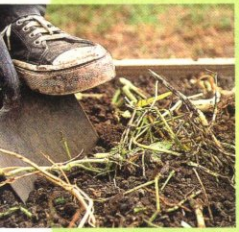
Promueve el desarrollo de las raíces, y ayuda a la planta a madurar más rápido. Es fundamental en el crecimiento de las plantas jóvenes. También es importante para las de crecimiento subterráneo como zanahorias, papas, rábanos etc. La harina de huesos es un fertilizante orgánico que contiene gran cantidad de Fósforo. La carencia de este elemento trae escaso crecimiento, hojas que se tornan oscuras y rojizas, y raíces muy débiles ■

POTASIO (K)

Es necesario para la producción de flores y frutos, tallos fuertes y resistencia a las enfermedades. Se encuentra naturalmente en las cenizas de la madera, aunque su aplicación debe ser medida, ya que eleva el pH del suelo. Los signos visibles de su carencia son un crecimiento débil, hojas con bordes y puntas amarillas y una mayor predisposición a las enfermedades ■

ABONOS VERDES

Algunas plantas, principalmente las legumbres, tienen la capacidad de retener Nitrógeno en sus raíces. La incorporación de los restos vegetales constituye un gran aporte de materia orgánica en forma natural. Una vez terminadas las cosechas, e incorporados a la tierra los restos de las plantas (por medio de una roturación, escardillado o punteo), deberá dejarse descansar este material al menos un mes para permitir su descomposición. También pueden sembrarse, especialmente cuando un suelo está muy "cansado", distintos tipos de abonos verdes como rye grass anual, chauchas o arvejas, que tienen un ciclo corto (de tres a seis meses) y deben incorporarse antes de florecer ■



MEJORADORES DEL SUELO

Ciertos materiales ayudan a mejorar la estructura del suelo. Estos son algunos de ellos y sus caracteristicas.

VERMICULITA: mineral utilizado como texturador para mejorar la porosidad y la retención de agua en el suelo.

PINOCHA: hojas de pino trituradas y estacionadas que se usan para alivianar el sustrato y aumentar la acidez del suelo. Puede ser utilizada como mulch.

PERLITA: producto derivado de la lava volcánica, que no contiene nutrientes pero ayuda a alivianar suelos pesados.

TURBA: material inerte muy utilizado en mezclas para plantaciones y trasplantes como mejorador de textura y, principalmente, para acidificar el suelo.

ARENA GRUESA: no aporta nutrientes pero resulta muy útil si se la incorpora a suelos arcillosos. Cuanto más gruesa la arena, mejor el drenaje.

RESACA: se obtiene en las orillas de los ríos. Es materia orgánica pura, mejora la estructura del suelo, aporta nutrientes y equilibra el pH.

ABONOS INORGÁNICOS O FERTILIZANTES QUÍMICOS

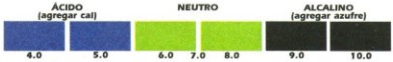
Su virtud principal es la exactitud en la medida de los elementos o nutrientes básicos que indica el marbete. Esto permite saber con certeza el aporte que estamos haciendo a las plantas, la tierra o la huerta.
Las combinaciones son diversas; de acuerdo con la carencia o las necesidades de nuestro cultivo aplicaremos la mezcla indicada. Otra ventaja de estos fertilizantes es que son más rápidamente asimilados por las plantas, aunque a veces su exceso puede provocar quemaduras en ellas.
Dentro de los fertilizantes químicos hay dos tipos:

■ **Los líquidos**, que son absorbidos más rápidamente por las plantas y pueden ser aplicados por raíz (por medio del riego) o por hojas (en pulverizaciones foliares). Hay actualmente algunos elaborados a base de aminoácidos, y también humus de lombriz líquido, que es orgánico.

■ **Los aperdigonados**, dentro de los cuales están los de liberación lenta, que aseguran un aporte paulatino y que tienen entre tres y seis meses de eficacia. En la etiqueta o marbete aparecen en grandes números y letras las cantidades presentes de cada nutriente.

PH

La reacción de pH (potencial Hidrógeno) del suelo indica su nivel de acidez o alcalinidad, un factor fundamental para la absorción de los nutrientes y, por lo tanto, para la vida de las plantas. En general, la mayoría de las plantas crece bien en suelos con pH neutros (pH 7).
Un análisis de suelo determinará, además del nivel de nutrientes y textura, el tipo de pH del suelo.
Si el pH del suelo fuera más ácido (inferior a 6,5) o alcalino (superior a 7), podría corregirse mediante el agregado de cal o azufre, respectivamente, o elegir plantas capaces de adaptarse al tipo de pH existente en ese suelo.



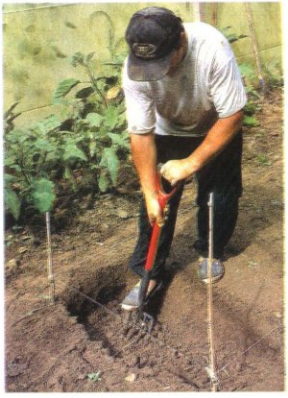
PARA TOMAR NOTA

En un análisis de suelo se obtienen el nivel de nutrientes, el pH, la conductividad (su contenido de sales), la materia orgánica y la textura.
Para hacerlo hay que tomar paladas de tierra de diferentes sectores en donde se va a plantar. Las muestras se toman de los primeros 20 cm, se mezclan en una pila y se extraen 500 gr, que se llevan en una bolsa a analizar ■

TÉCNICA DE PUNTEADO Y PREPARACIÓN DE UN CANTERO

1

2



3

4

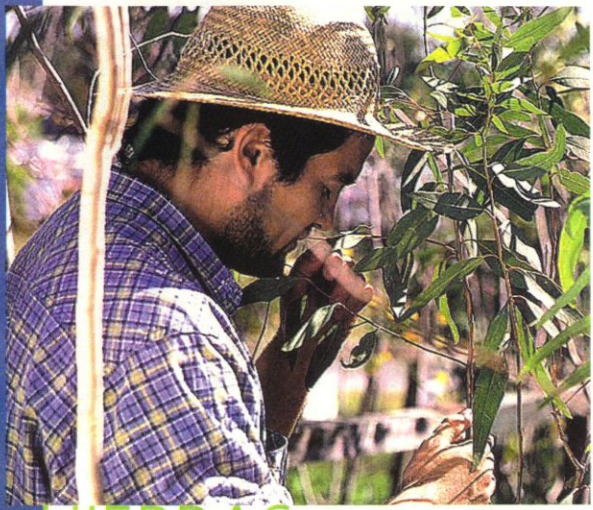
5

6

1. Delimitar el cantero con estacas e hilo, y puntear la primera franja de suelo. La profundidad debe ser de una palada como mínimo.
2. Cargar la tierra de la primera franja en la carretilla y colocarla al final del cantero.
3. Aflojar la tierra con la horquilla para descompactar el fondo.
4. Incorporar una capa de estiércol seco o compost en el fondo.
5. Remover un poco para incorporarlo mejor. Continuar punteando el resto del cantero, volcando la tierra sobre la primera zanja e incorporando compost o estiércol en el fondo, y así sucesivamente en todo el cantero.
6. Una vez punteado, rastrillar para eliminar los cascotes gruesos. El cantero debe quedar considerablemente más alto que el nivel del suelo (15 a 20 cm).

PARA TOMAR NOTA

Si la tierra es pesada o gredosa, incorpore una buena capa de compost, resaca y arena gruesa. Si es muy mala, retírela completamente y cámbiela por una mezcla de tierra negra, compost y arena ■



HIERBAS: FUENTE DE VIDA

Las hierbas aromáticas y medicinales hicieron camino junto al hombre, desde que éste era sólo recolector y cazador, acompañándolo en sus necesidades más vitales: el alimento, la salud y el placer. Mientras las leyendas cuentan sobre prescripciones a base de hierbas transmitidas por ángeles, no faltan evidencias de su uso en grabados en piedra, papiros, tratados de medicina oriental, citas de la Biblia y en los trabajos de Hipócrates y Galeno, maestros de la ciencia médica. Por su parte, mapuches, quechuas, aymaras, aztecas y mayas, sabios en el contacto con la naturaleza, descubrieron las propiedades de las plantas autóctonas. Hoy, gracias a sus chamanes que transmitieron estos conocimientos durante generaciones, constituyen todo un símbolo cultural.

Saludables propiedades

Conocer las virtudes de algunas hierbas es comenzar a disfrutarlas. Una de las más difundidas y con variadas aplicaciones es el tomillo. Su nombre significa "perfumar", y proviene del timol, sustancia que le otorga su aroma intenso y fresco. Infaltable en la cocina, el olor del tomillo evoca las mejores sopas, guisos, rellenos, carnes y salsas. Su gusto agreste va muy bien para condimentar platos calientes y de cocción lenta, combinado con romero, salvia y ajedrea. Posee probados efectos tonificantes, antisépticos y digestivos. En jarabe, hace maravillas con la tos seca.

De suave acción digestiva, la marcela es también antiespasmódica y calmante. Es apreciada también por su efecto emenagogo y antiséptico intestinal.

El enebro, en tanto, se distingue por su gusto dulce y aroma cálido. Es elegido por sus efectos diuréticos y reguladores de la circulación. Ayuda a mejorar toses y resfríos, a la vez que resulta un saludable antiséptico de las vías urinarias. En fricciones suaves se recomienda para aliviar los dolores reumáticos. Y después de un día de estrés, nada mejor que un masaje o un baño con esencia de enebro.

Se dice que los granos de coriandro son afrodisíacos. ¿Será verdad o fantasía? Habrá que probarlo. Lo cierto es que este condimento oriental brinda una intensa fragancia. Tiene virtudes como carminativo, digestivo y antiinflamatorio. Masticar sus granos ayuda a mejorar el aliento.

Típica de la región serrana, la peperina es digestiva, tónica, antiinflamatoria, emenagoga y colagoga (mejora las funciones hepáticas). De aroma mentolado, se la valora por sus poderes diuréticos, tónicos y digestivos.

UNA SABIA COMBINACIÓN

Las tribus del sudoeste americano preparaban una bebida basada en la maceración de hierbas silvestres en las que reconocían cualidades energéticas y vigorizantes. Esa bebida fue la antecesora de Terma, una bebida natural y refrescante, que hace bien. Hoy, las distintas variedades de Terma combinan diferentes tipos de hierbas, artesanalmente seleccionadas y sabiamente tratadas, a partir de cultivos de excelente calidad y las mejores hierbas silvestres de cada región, recolectadas con un riguroso método de preservación del medio ambiente.

EL DRENAJE

Partiendo de la base de que el sitio elegido para la huerta tiene pleno sol (o al menos seis horas diarias), la pregunta que debemos hacernos es si el agua escurre bien o si, por el contrario, queda acumulada. Este es un punto clave para el buen crecimiento de nuestras verduras, y una buena preparación de base nos ahorrará muchos problemas futuros.
En primer lugar, hay que sacar el agua del terreno, elevando ese sector o, si no fuera posible, por medio de drenajes subterráneos, que desembocarán en una zanja o en un pozo drenante o pozo ciego.
Luego se debe agregar arena gruesa en la preparación de base de la huerta, e incorporar permanentemente materia orgánica (compost, mantillo, resaca).
Por último, elevar toda la zona de la huerta, o construir canteros individuales elevados, para asegurarnos al menos 30 o 40 cm de tierra bien drenada.

POR EL BIEN DEL SUELO

Una buena técnica consiste en utilizar la horquilla al trabajar la huerta, ya que deteriora menos el suelo. Se clava con el pie y luego se lleva el mango hacia adelante o hacia atrás para romper se estructura. Esto sirve además para que el agua penetre más fácilmente y para sacar las malezas sin tanto esfuerzo ■

MULCHING O COBERTURA DEL SUELO

La técnica del mulching consiste en cubrir la superficie del suelo con algún material orgánico o artificial, con tres funciones primordiales:

- Conservar la humedad.
- Proteger las raíces de las temperaturas extremas.
- Evitar el desarrollo de malezas.

Estos materiales se usan básicamente en los caminos, aunque a veces ciertos cultivos como frutillas, tomates, pimientos, melones, zapallos, son plantados con un buen mulch para reducir el mantenimiento y la limpieza entre plantas.

¿Cuándo colocarlo?
El momento ideal para agregar el mulch es al inicio de los cultivos, preferentemente en otoño o primavera, cuando la temperatura y la humedad del suelo son óptimas (no muy elevadas), para evitar el desarrollo de hongos. En las zonas con inviernos muy fríos, una buena capa de paja o pasto seco protege al suelo de las heladas y luego, en la primavera temprana, se incorpora al suelo.

Coberturas o mulches naturales
En el caso de las coberturas naturales u orgánicas, los materiales utilizados son diversos: paja, hojas secas, pasto cortado, viruta, aserrín, compost o mantillo... Además de servir como mulch, muchos de ellos podrán ser incorporados al suelo una vez terminada la temporada de crecimiento, y aportar una buena porción de materia orgánica. Estas son algunas consideraciones:

- Evite que se formen capas muy espesas (no deben medir más de 5 u 8 cm) para que no se asfixien o pudran. Estas capas serán renovadas cada temporada.
- Trate de no usar chips de corteza, ya que tardan en descomponerse y no podrán ser incorporados al suelo.
- Controle el pH, sobre todo si usa hojas de pino o viruta de madera, que pueden modificar la acidez y alcalinidad del suelo.

Cobertores artificiales o mulches inorgánicos
Uno de los materiales más usados es el plástico negro, sobre todo en grandes extensiones, antes o después de la plantación, principalmente en los cultivos de frutillas. Este método permite ahorrar mucho tiempo de limpieza de los canteros. Hoy, el plástico está siendo reemplazado por telas geotextiles que permiten el paso del aire y del agua a través de sus microporos. Vienen en rollos, y su colocación resulta muy fácil. Los bordes se fijan con pinches de alambre en forma de U.

LA MEJOR TIERRA PARA MACETAS

Como las raíces de las plantas que crecen en macetas no pueden estirarse demasiado en busca de nutrientes, una fertilización adecuada será fundamental para lograr que se vean siempre magníficas.
En una maceta, el sustrato sufre la falta de nutrientes por partida doble: por un lado, las plantas lo agotan en menor tiempo que si estuviesen en el jardín, y por otro, el constante riego los lava. El agregado permanente de compost, resaca o fertilizantes orgánicos es necesario para que la planta crezca vigorosamente.
Otro problema que puede surgir en un cultivo en maceta es la compactación excesiva del suelo. Las diferencias térmicas y el espacio reducido hacen que la tierra se contraiga y no permita el desarrollo de raicillas absorbentes.

¿QUÉ MEZCLA DE SUELO DEBO UTILIZAR?

La tierra negra **NO** es el mejor sustrato para las macetas, ya que es muy pesada, poco porosa y tiende a compactarse.
Una mezcla comercial preparada resultará mucho mejor. El compost suele ser una mezcla de perlita, tierra negra, humus de lombriz, estiércol seco, turba y resaca de río, en diferentes proporciones, de acuerdo con las marcas.
Algunas mezclas resultan buenas en cuanto a la aireación, pero pobres en su contenido. Tal es el caso de las que están compuestas solamente por turba, perlita y arena. Si usa este tipo de productos, lo mejor es agregar un poco de tierra negra y humus de lombriz.
Otra opción, sobre todo si hay que llenar varias macetas o contenedores, es hacer la propia mezcla. Coloque los ingredientes en una carretilla o sobre el piso, y mézclelos bien, varias veces. Una buena combinación será:

- **4** partes de turba
- **3** de resaca
- **1** de perlita
- **1** de humus de lombriz.

MACETAS: DIFERENTES MATERIALES

Barro. Son las más usadas, aunque pueden resultar algo frágiles. Como el barro es muy poroso, las plantas en estas macetas necesitarán riegos más frecuentes.

Cemento. Aunque resultan muy baratas, son muy pesadas y frágiles, y por eso, difíciles de transportar.

Plástico. Son livianas, económicas y fáciles de transportar, y además retienen bien el agua. Las hay de diferentes colores y terminaciones (mate, brillante, rugosa).

Fibrocemento. Aunque el material original es gris, pueden pintarse. Son más livianas y resistentes que las de cemento.

Zinc. Son livianas, no se oxidan y pueden fabricarse a medida para adaptarlas a los distintos lugares o diseños. Hay que tener en cuenta que si están a pleno sol pueden recalentar mucho la tierra.

Madera. Pueden diseñarse a medida, de acuerdo con el espacio, y deben pintarse o barnizarse para que duren más. Otra opción es usar maderas duras como lapacho o viraró, o tratadas.

PREPARADO A BASE DE COMPOST

Cuando la maceta ya está plantada, una buena forma de agregarle nutrientes de manera orgánica es haciendo "té" de compost.
Colocar una palada de compost o estiércol fermentado en una bolsa de arpillera o en una vieja funda de almohada, y dejarlo en remojo en un balde lleno de agua durante varios días. Cuando el agua se oscurezca, retirar la "bolsa de té" y volcar el contenido del balde en una regadera. Terminar de llenarla con agua para diluir algo la mezcla.
Este "té" puede aplicarse una o dos veces en primavera y verano para proporcionar una buena dosis de alimento a la plantas.

CÓMO HACER ABONO EN CASA

LOS SÍ Y LOS NO

Sí pueden incluirse en el compost:

- Pasto (no hacer capas de más de 15 cm)
- Hojas
- Malezas que no hayan florecido
- Restos vegetales de cocina y cáscaras de huevo
- Ramas, solamente si son previamente trituradas.

NO deben incluirse en el compost:

- Plantas afectadas por enfermedades
- Plantas tóxicas (laurel rosa, cicuta, ricino)
- Plantas lentas en su descomposición (hojas de magnolia, plantas suculentas)
- Malezas perniciosas como el pasto bermuda
- Estiércol de gatos o perros (pueden contener patógenos perjudiciales).

PARA PEQUEÑOS ESPACIOS

También en espacios reducidos es posible hacer el propio compost. En estos casos el volumen será menor, pero habrá que prever que el compost en proceso emanará un olor no del todo agradable.
Con un tacho de entre 100 y 200 litros, de chapa o de plástico, se puede fabricar la compostera. Corte el fondo del tacho y hágale varias perforaciones a los costados. Entierre la base a unos 30 cm de profundidad y tápelo cuando llueva, o para evitar los olores fuertes (Ver dibujo).

1

2

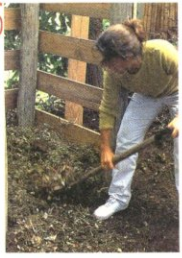
3

También podemos hacerlo con un poco de ingenio: varios cajones de fruta superpuestos evitan el ingreso de animales domésticos y pájaros, y a su vez mantienen apilado el mantillo. (Foto 1)
Otra opción es una compostera de madera dura y semioculta entre las plantas, que puede hacerse a medida (Foto 2) con tapa removible para mantener la humedad, en este caso el material se coloca por la parte superior y se extrae por la base (Foto 3) ■

La compostera es la "barriga" del jardín, el lugar en el que se gestan la fertilidad y el alimento del suelo.
Todos los jardines, por más pequeños que sean, deberían tener su mantillero o compostera. Un rincón húmedo y sombrío será el lugar ideal.
La humedad y la aireación permanente son los factores primordiales para que las bacterias trabajen descomponiendo todo tipo de residuos de origen vegetal que irán a parar a la pila o al montón. En algunos casos se construyen pozos de 1 m de diámetro y 1 de profundidad en los que se van acumulando los restos. Este sistema, si bien evita en parte los malos olores, resulta más complicado para revolver y, en casos de mucha lluvia, puede inundarse.
En zonas rurales se pueden utilizar los restos que existan: cama de pollo, estiércol de vaca o caballo, etc.

CONSTRUCCIÓN DE LACOMPOSTERA O MANTILLERO

Si cuenta con un buen espacio puede construir este mantillero. En un sector sombrío se colocaron postes de eucaliptus y tablones de pino impregnados para asegurar su duración. Este tipo de compostera compartimentada le permitirá tener mantillo todo el año.



1. El lugar para el mantillero no debe estar muy cerca de la casa, ya que la materia orgánica en descomposición puede dar olores fuertes. En este caso se usaron postes impregnados y enterrados a una profundidad de 80 cm y a 1 m de distancia entre sí.

2. Una vez enterrados los postes y delimitando tres cuadrados, se clavaron las tablas de pino impregnado, dejando espacio entre ellas para que el aire pudiera circular, ya que las bacterias que actúan descomponiendo la materia orgánica necesitan aire para actuar mejor.

3. El mantillero terminado. Se fabricaron tres compartimentos para distintas etapas del proceso o para obtener compost con distintos materiales (por ej. uno más ácido, y otro de césped y estiércol). Las partes del frente se dejaron abiertas para poder trabajar cómodamente al agregar, revolver o sacar el material.

4. Hojas secas, césped, cáscaras de verduras y de huevos, malezas sin semillar y partes verdes blandas pueden aprovecharse en el mantillero. No poner plantas enfermas, ramas gruesas o con espinas, desechos de animales domésticos, carnes o derivados, y malezas que han semillado.

5. Para acelerar el proceso puede agregarse comida de gatos, que tenga en su composición harinas de pescados o de vegetales.

6. El aireado permanente es vital para evitar el apelmazado de los materiales. Esta tarea, realizada periódicamente, acelera mucho la descomposición y el resultado final. También es muy bueno intercalar capas de tierra negra, humus de lombriz o guano de pollo, caballo o vaca.

PARA TOMAR NOTA

Los materiales para construir composteras son diversos, y van desde maderas en desuso y alambre de gallinero, hasta elásticos viejos de cama.
Mantenga siempre la pila aireada y húmeda ■

SEMILLAS
COMPRA, COSECHA Y CONSERVACIÓN

COMPRA

Una vez que hemos elegido el sitio para la huerta y la tierra ha sido trabajada y abonada, será hora de abocarse a la compra de las semillas. Resulta tentador encontrarse frente al mostrador de semillas en el vivero o en la agropecuaria, con toda esa variedad y colorido que puede verse en las fotos... pero ¡cuidado! No se deje tentar y concéntrese en su objetivo.

- Si es su primer ensayo de huerta, empiece de a poco y vaya haciendo su camino con la experiencia. Pida recomendaciones en el vivero o a gente experimentada.

- Si ya es horticultor, elija semillas de verduras poco frecuentes en la verdulería, y diviértase descubriendo nuevas variedades, por ejemplo de lechugas (mesclun, rúcula, mostaza, escarola), tomates de distintos tipos, variedades de cebollas y echalottes, zucchinis, etc.

- Tiéntese con aquellas que resultan mucho más ricas recién cosechadas, tales como arvejas, lechugas, tomates y, a menos que tenga mucho lugar, absténgase de sembrar batatas, papas o zapallos, que ocupan mucho espacio y no resulta tan urgente consumirlos frescos.

- Pruebe distintas marcas de semillas, y al sembrar escriba en un cuaderno o etiqueta su procedencia para ver los resultados y así estar prevenido en compras futuras.

CÓMO RECOLECTAR SEMILLAS

- **Tomate.** Marcar los mejores y dejarlos madurar. Luego, separar las semillas de la pulpa y lavarlas con agua. Por último, ponerlas al sol sobre un papel de diario para que se sequen.

- **Zapallos, zapallitos, melones y sandías.** Se obtienen como las del tomate. Se selecciona uno jugoso, se dejan secar las semillas al sol y se guardan.

- **Pimientos y berenjenas.** Dejar madurar el fruto al sol, incluso hasta que comience a descomponerse, y luego extraer las semillas.

- **Cebolla y cebollín.** Durante el segundo año de crecimiento de la planta, y cuando aparece la floración, envolver con bolsas de papel las cabezas, para que no se dispersen con el viento.

- **Lechuga, achicoria, rúcula, radicheta, espinaca, acelga.** Se dejan florecer. Cuando se seca la flor se puede cortar y dejar que terminen su proceso en un lugar seco. Luego se cosechan las semillas.

AL COMPRAR SEMILLAS

Lea bien el dorso del sobre para informarse sobre la variedad, la época de siembra, el tiempo hasta la cosecha, etc.

ESPECIE

VARIEDAD

DESCRIPCIÓN

DATOS
Tiempos: de siembra, trasplante y cosecha

FECHA DE VENCIMIENTO

COSECHAR Y CONSERVAR LAS PROPIAS SEMILLAS

En ocasiones conseguimos especies exóticas o variedades que funcionaron y queremos mantener. Hay ciertas variedades que semillan muy bien y nos permiten perpetuar el cultivo. En estos casos lo mejor será dejar que una o más plantas (las más vigorosas y sanas) florezcan una vez que han terminado de producir o que hemos acabado de cosechar, o sea que debemos permitirles continuar el ciclo de floración y fructificación, y si es posible dejar que el fruto madure en la planta. Si no, podemos cosecharlo y ponerlo a secar en un lugar seco y fresco, sobre papeles de diario o en sobres de papel. Esto deberá hacerse siempre identificando la variedad y poniendo fecha de recolección. Para su mejor conservación debemos guardarlas en un lugar fresco y seco, y usarlas en el transcurso de ese año o del siguiente, ya que al no estar envasadas al vacío duran menos que las compradas, que sí lo están.

PARA TOMAR NOTA

Antes de sembrar revise las semillas, sobre todo si son de un paquete ya abierto el año pasado. Si al meterlas en un vaso con agua, flotan, no servirán ya que no serán capaces de retener nutrientes. Si por el contrario se hunden, serán semillas óptimas ■

RECOLECCIÓN DE SEMILLAS DE RÚCULA

Rúcula en flor

Frutos secos

Semillas cosechadas

RECOLECCIÓN DE SEMILLAS DE PEREJIL

Perejil florecido

Flores secas y sus frutos

Semillas cosechadas

DE FRUTOS GRANDES

Las semillas que crecen en frutos grandes, como pimientos y calabazas, pueden ser obtenidas fácilmente al abrir el fruto. Si están mojadas, como suelen estarlo en los tomates maduros, lo mejor es dejarlos secar en un plato con su jugo durante un par de días. El jugo se fermentará y hará que las semillas puedan ser separadas fácilmente. Recuerde secar siempre las semillas antes de almacenarlas o plantarlas.

CERCOS PERIMETRALES

Una huerta productiva suele ser interesante no sólo para las personas que la cuidan, sino también para todos los vecinos de la zona. En el caso de tener mascotas, o de vivir en zonas muy abiertas, deberemos considerar la presencia de una buena valla o cerco que mantendrá alejados a los intrusos de nuestra huerta.

PARA TENER EN CUENTA

■ En zonas de mucho frío y viento, el cerco tendrá la doble función de cerrar y crear un microclima.

■ En las zonas calurosas deberá permitir la buena circulación del aire.

■ También puede servir como sostén de diferentes especies trepadoras como chauchas, arvejas, etc.

■ Al igual que con los senderos, el estilo de la casa y los materiales usados en el jardín tendrán que ver con los del cerco.

Ante la presencia de animales pequeños como liebres, cuises o comadrejas habrá que pensar en algún tipo de alambrado. En este caso resultan muy cómodos los de gallinero, que le darán al mismo tiempo un toque simpático. También hay mallas plásticas de color verde o negro.

MATERIALES

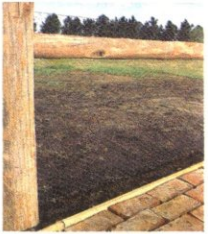
Cañas. Son un material noble, de larga duración (cercana a los cinco años), y se integran muy bien con el entorno. Las hay de diferentes grosores y largos; las más finitas y verdes son flexibles, pueden atarse con un alambre cubierto luego con hilo sisal, aunque esta solución no durará mucho.

Madera. Mejor será optar por las tratadas o alguna dura, tipo quebracho. Los varillones de sauce resultan muy atractivos, pero si no están pintados con algún producto curador, durarán poco tiempo.

PARA TOMAR NOTA

Los postes deben fijarse bien al suelo, ya sea enterrándolos a una profundidad igual a la altura de la parte saliente, o colocando una mezcla de cemento, arena y piedra para que queden firmes y fijos ■

Cerco de **ramas** semiduras, entrelazadas y sostenidas por postes perimetrales.



El **alambre de gallinero** de 1 m de altura está sostenido en este caso por **postes de eucalipto** tratado, de diferente grosor.

Un treillage muy decorativo, realizado con **varillas de eucalipto**.

Otro cerco de **postes finos de eucalipto**, tratados con pintura asfáltica, que lo vuelven más resistente a la intemperie.

Este cerco hecho con **tablas de madera** colocadas transversalmente queda semioculto por canteros de aromáticas perennes.

Formal y en **hierro**, este diseño respeta el estilo de la casa y sirve de sostén para las especies que trepan.

Hierro. Se pueden diseñar diferentes tipos de cercos que requerirán una buena mano de antióxido y un control para evitar que se pudran u oxiden.

Seto vivo. Hay que tener en cuenta que, aunque resultan muy decorativos, requieren un mantenimiento constante (riegos, podas, etc.). Algunas especies que toleran podas y son de crecimiento compacto: *Ligustrum sp*, *Pittosporum tobira*, *Viburnum sp*, *Sysingium* (eugenia)

MATERIALES PARA SENDEROS

Si bien antiguamente los senderos de la huerta eran de tierra, con el tiempo se los ha ido reemplazando por diversos materiales que los vuelven más prolijos, facilitan el tránsito y reducen su mantenimiento.

Adoquines o granitullo. No son muy económicos y deben ser colocados por un especialista, para que quede prolijo el trabajo. Suelen usarse en lugares donde ya hay solados similares para lograr unidad en el diseño. Se colocan con un contrapiso y sobre una base de arena.

Césped. Da un aspecto más natural, pero a veces puede invadir los canteros. En lugares muy transitados no resulta demasiado, ya que por el uso se desgasta el césped y terminan siendo de tierra.

Rodajas de quebracho. Deben colocarse sobre una base de barro para que queden bien asentadas y firmes, idealmente, a 1 o 2 cm sobre el nivel del pasto, para que no las invada.

Paja. Es económica y fácil de colocar, su única contra es que hay que renovarla de dos a tres veces por año, ya que se descompone fácilmente. Este material descompuesto puede incorporarse a la compostera o a los canteros que están en recuperación, contribuyendo así a la aireación de la tierra y a la formación de materia orgánica.

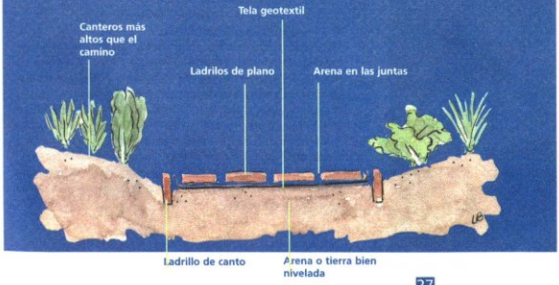
Ladrillo. Resulta uno de los materiales más nobles y económicos. Es fácil de colocar y su superficie lisa permite un tránsito cómodo. Además, los ladrillos quedan muy bien en el jardín porque logran incorporarse naturalmente al entorno. Puede usarse este material en caminos, directamente sobre la tierra o arena (debe haber sido bien nivelada previamente), o sobre un contrapiso con junta de cemento. Este último método es más costoso, y el efecto es más rígido, aunque tiene la ventaja de que las malezas no crecerán en las juntas.

Lajas. Ofrecen una superficie cómoda para transitar, pero hay que tener en cuenta que en algunos casos, por ejemplo cuando son de colores oscuros, pueden recalentarse mucho e irradiar calor excesivo (y perjudicial) para las plantas.
En los caminos deben colocarse sobre una superficie nivelada y con arena o sobre mortero de barro, pero también sirven como bordes si se colocan de canto y semi enterradas.

Granza y binder. La piedra partida o granza resulta fácil de colocar y no muy cara, pero no es muy cómoda para transitar o arrodillarse. Se utiliza en caminos, y hay que recordar que es fundamental la colocación de una tela geotextil debajo de la piedra, para evitar el crecimiento de malezas o césped por entremedio de la granza.

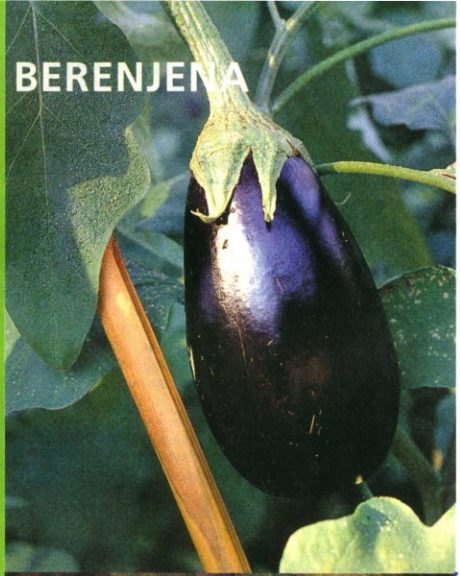
Chips. Si bien no son muy baratos, se adaptan muy bien a casi todos los estilos de huerta. Son fáciles de colocar, pero hace falta una capa de por lo menos 5 o 10 cm para que cumpla su función de evitar el crecimiento de malezas en los caminos y para que no terminen los chips desperdigados por todo el jardín.

CORTE DE UN SENDERO DE LADRILLO. El nivel de los canteros debe ser superior al de los caminos para permitir el buen escurrimiento del agua. Sobre una base bien nivelada y rastrillada se extiende la tela o varias capas de papel de diario, y sobre él se acomodan los ladrillos. Por último, se agrega arena a las juntas.



PARA TOMAR NOTA

Se debe prever siempre la colocación de algún material (tela geotextil, diarios, alfombras viejas, etc.) por debajo del material elegido para que no crezcan las malezas ■



BERENJENA *(Solanum melongena)*

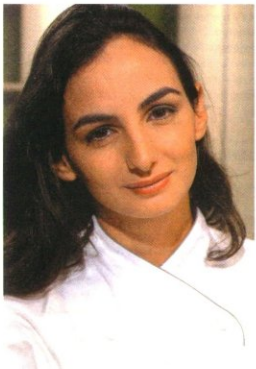
- **Familia:** solanáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** primavera
- **Cosecha:** verano
- **Características:** porte semiarbustivo (60 a 90 cm de altura). Tiene flores lilas muy ornamentales.
- **Variedades:** blancas, negras, moradas, de frutos alargados, etc.
- **Cultivo:** necesita el calor del verano para madurar bien sus frutos. La siembra puede comenzarse antes, al resguardo del frío. Cuando los plantines alcanzan una altura de 6 a 10 cm se transplantan a macetitas individuales, y se colocan en un lugar protegido hasta que pasen las heladas.
- **Suelo:** fértil y drenado
- **Distancia entre plantines:** 40 o 60 cm
- **Cosecha:** comienza entre los 60 y 95 días de sembrados o plantados (según la variedad). Coseche las berenjenas jóvenes (a un tercio de su tamaño final) para obtener frutos más tiernos y con menos semillas.
- **Observaciones:** es posible que tenga que colocar una caña o tutor a medida que las plantas crezcan, ya que el peso de los frutos puede hacerlas tumbar.

Suelen consumirse cocidas, en ensaladas, gratinadas y al horno, en milanesas, salteadas, con tomate, cebollas, pimientos, queso, ajo y aromáticas en distintas combinaciones.

PIMIENTO *(Capsicum annum)*

- **Familia:** solanáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** comienza en primavera temprana.
- **Características:** una planta de verano que da muchos frutos y parece un pequeño arbusto de unos 50 a 80 cm de altura. Su producción termina cuando llegan los fríos.
- **Variedades:** las hay de distinto aspecto y sabor, algunas extremadamente picantes.
- **Cultivo:** son poco exigentes, prefieren pleno sol. Cuando los plantines tienen entre 8 y 12 cm se transplantan a macetitas individuales, y cuando el peligro de heladas ha pasado, se plantan en el exterior. Se puede cubrir la base con mulch para protegerlas del frío. Se dan bien en macetas; en ese caso elija una de tamaño considerable, teniendo en cuenta su dimensión final.
- **Suelo:** tolera casi cualquier sustrato
- **Distancia entre plantines:** 40 cm
- **Cosecha:** verano-otoño, cuando han alcanzado un buen tamaño. Pueden cosecharse verdes o dejarlos colorearse en la planta. Algunas variedades maduran a distinto tiempo y dan así un efecto muy decorativo en la planta.
- **Observaciones:** crecen muy bien en las regiones cálidas al aire libre, y donde hace frío deben cultivarse en invernadero. Los pimientos o morrones grandes suelen comerse crudos en ensaladas, cocidos y en conserva. Los pimientos picantes o ajíes son básicos en la comida mejicana y muy usados en la cocina de África, Indonesia, España, Portugal, India y Corea, y como condimento.

SABORES DE LA HUERTA



Por la chef
Paula Méndez Carreras, para

elgourmet.com

Berenjenas grilladas con queso de cabra

Ingredientes (4 porciones)

Aceite de oliva cantidad necesaria
Ajo, 1 diente
Berenjenas, 250 gr
Ciboulette, cantidad necesaria
Queso de cabra fresco, 250 gr
Sal y pimienta a gusto

Para la ensalada
Aceite de oliva, 3 cdas.
Aceto balsámico, 1 cda.
Menta, 10 gr
Mezclum de hojas verdes, 200 gr
Mostaza de Dijón, 1 cdita.
Tomates cherry, 100 gr
Opcional: menta fresca

Procedimiento:

- Corte las berenjenas en rodajas de 1 cm de ancho.
- Humedezca las rodajas de berenjena con aceite de oliva y cocine en el grill caliente.
- Frote las rodajas de berenjena grilladas con un diente de ajo.
- Corte el queso en rodajas de tamaño similar a las de berenjena.
- Disponga una rodaja de queso encima de cada rodaja de berenjena y ate con ciboulette.
- Lleve nuevamente al grill caliente para entibiar el queso, rocíe con aceite de oliva y salpimiente.

Ensalada:

- En un bowl mezcle el aceto, la mostaza y el aceite hasta emulsionar.
- Aderece las hojas verdes y la menta.
- Corte los tomates al medio y dore en el grill caliente.

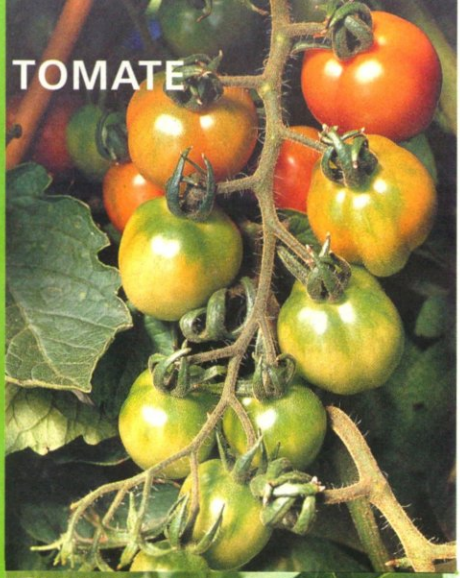
Presentación:

- En el costado de un plato sirva la ensalada dándole volumen, a los lados sirva las berenjenas con el queso y los tomates grillados.
- Decore con hojas de menta fresca.

CONSEJOS

- **Al atar las rodajas de berenjenas con las de queso con ciboulette, conviene humedecer el tallo de la hierba para poder manejarla con más facilidad y que no se rompa al formar el nudo.**

- **Para elegir una buena berenjena es importante observar que esté firme y de un color liso y brillante.**



TOMATE *(Lycopersicum esculentum)*

- **Familia:** solanáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** agosto (bajo cubierta)
- **Características:** su tamaño va de los 30 cm (las variedades de tomate cherry enano) hasta los 2 m de altura.
- **Variedades:** sus colores y formas son muy variados. Hay perita, perita enano rojo y amarillo, en racimos, el clásico platense, tommy, cherry, cherry enano y muchas más.
- **Cultivo:** es sencillo, aunque es susceptible a plagas y enfermedades. La siembra debe comenzarse antes en interior para adelantar las cosechas. Pueden comprarse los plantines en algún vivero y plantar en el lugar directamente o enmacetarlos individualmente y ponerlos al resguardo del frío. En ambos casos se debe realizar una aclimatación paulatina, sacándolos de a poco al frío. Abone la tierra de plantación con compost o estiércol. En grandes plantaciones y en lugares fríos coloque un mulch para proteger las plantas y frenar el crecimiento de malezas. Los tutores se colocan cuando las plantas aún son pequeñas. Controle el excesivo follaje, que quita aire y luz a los tomates y a la planta en general. Riegue abundantemente y en tiempos de mucho calor y sequía pulverice el follaje con agua para evitar el ataque de las arañuelas. Para prevenir enfermedades y plagas rote los tomates cada año.
- **Suelo:** muy fértil y drenado
- **Distancia entre plantines:** 40 o 50 cm
- **Cosecha:** de noviembre a mayo
- **Observaciones:** una sola planta da varios kilos. Los tomates pueden consumirse de diferentes formas o guardarse en conservas.

CHAUCHA *(Phaseolus sp)*

- **Familia:** leguminosas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** primavera
- **Cosecha:** verano
- **Características:** su cultivo es sencillo, aunque hace falta un poco de espacio para tener una buena cosecha.
- **Variedades:** existen algunas planas, cilíndricas, sin vaina, trepadoras, arbustivas, tempranas, tardías. Las variedades arbustivas dan menos trabajo ya que no requieren tutorado.
- **Cultivo:** las chauchas son un cultivo de verano. La siembra comienza una vez que el peligro de heladas ha pasado. Deberá ser de asiento, ya que no toleran el transplante y a unos 2 o 3 cm de profundidad. Haga siembras sucesivas cada quince días para prolongar la cosecha durante todo el verano hasta las primeras heladas. A partir de los cuarenta y cinco días de sembradas, las chauchas comienzan a dar sus vainas. Coséchelas jóvenes porque así serán más tiernas. Si las semillas dentro de la vaina han comenzado a engrosarse, probablemente esa chaucha ya esté dura y fibrosa. En el caso de sembrar variedades trepadoras, fabrique tutores con cañas y piolín o redes, desde que la planta tenga 30 cm de altura, para que pueda crecer y enredarse libremente.
- **Suelo:** fértil y suelto
- **Distancia entre plantines:** 15 a 30 cm
- **Cosecha:** verano
- **Observaciones:** una vez terminada la cosecha los restos pueden ser incorporados a la tierra formando un abono verde y aportando así una buena dosis de materia orgánica y nitrógeno al suelo.

Son muy ricas, al vapor o hervidas, en ensaladas, salteadas con tomates, zucchines y otras verduras.

elgourmet.com

Cous cous con vegetales

Ingredientes (4 personas)

Cous cous
Aceite de oliva, 2 cdas.
Caldo de ave, 500 cc
Cous cous, 500 gr

Vegetales
Aceite de oliva, 50 cc
Cebollas moradas, 2 unidades
Cebollas pequeñas, 4 unidades
Chauchas, 200 gr
Echalotes, 4 unidades
Habas, 200 gr
Manteca, 1 nuez
Morrón amarillo, 1/2 unidad
Morrón colorado, 1/2 unidad
Morrón verde, 1/2 unidad
Sal y pimienta a gusto

Opcional
Ciboulette

CONSEJOS

- Para ahuecar los tomates conviene realizar un corte circular con cuchillo y luego quitar el interior con una cuchara pequeña.
- Técnica para desgranar el cous cous: cuando todavía está tibio, se desgrana con las manos aceitadas (si se deja enfriar luego es prácticamente imposible despegar los granos).
- Conviene llevar los tomates rellenos a la heladera antes de servirlos para que la menta perfume bien los demás ingredientes

Preparación:
Cous cous

- En una cacerola lleve el caldo a hervor con el aceite de oliva.
- Agregue el cous cous, tape la cacerola, retire del fuego y deje hidratar durante 5 minutos.
- Vierta el cous cous en una placa y desgrane.

Vegetales
- En una placa disponga los morrones y ase en el horno caliente.
- Retire la piel de los morrones, las semillas y corte en tiras.
- En una cacerola con abundante agua salada en ebullición blanquee las chauchas y las habas durante 5 minutos.
- Corte las echalotes en plumas.
- Corte las cebollas en cuartos
- En una sartén caliente con manteca y aceite de oliva saltee las cebollas pequeñas.
- Agregue las cebollas moradas, las echalotes y deje sudar.
- Incorpore las chauchas, las habas y saltee unos minutos.
- Adicione los morrones y salpimiente.

Presentación:
- En la base de un plato sirva una porción de cous cous y encima los vegetales.
- Decore con ciboulette.

Tomates rellenos fríos con queso Brie a la menta

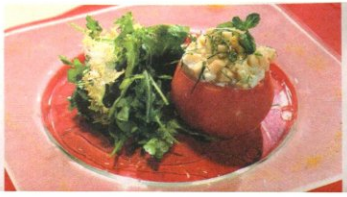
Ingredientes (4 personas)

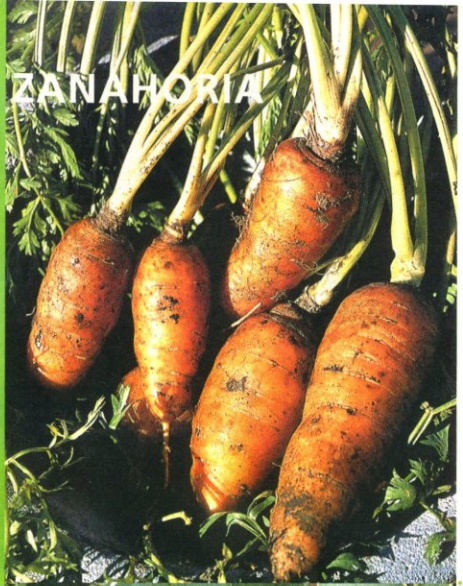
Tomates grandes, 500 gr
Queso Brie, 40 gr
Menta, 20 gr
Aceite de oliva cantidad necesaria
Pimienta, 10 gr

Procedimiento:

- Ahuecar los tomates y agregar sal y aceite de oliva en su interior.
- Pisar el queso con un tenedor y agregar aceite, sal y pimienta.
- Cortar hojas de menta bien finitas y agregarlas a la mezcla.
- Rellenar los tomates.

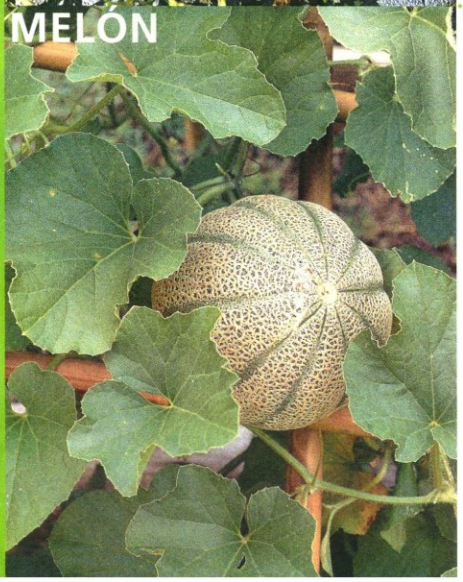
Presentación:
Decorar con menta.





ZANAHORIA *(Daucus carota)*

- **Familia:** umbelíferas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** verano, otoño y fines del invierno.
- **Cosecha:** prácticamente todo el año.
- **Características:** es una hortaliza de raíz engrosada, de fácil cultivo, que debe ser cosechada antes de su floración.
- **Variedades:** las más elegidas son las de corazón rojo. Resulta interesante realizar, con algunas variedades, el cultivo en cajoneras, que limita su crecimiento y da pequeñas zanahorias cortas y más gordas.
- **Cultivo:** es conveniente hacer varias siembras escalonadas para tener cosechas permanentes. Generalmente se siembra en hileras y se ralea dos o tres veces antes de su cosecha. A partir del segundo o tercer raleo, obtendremos pequeñas zanahorias muy dulces y sabrosas.
- **Suelo:** arenoso y libre de cascotes.
- **Distancia entre plantines:** 5 a 8 cm.
- **Observaciones:** aunque suele ser la hortaliza más accesible del mercado, el fácil cultivo de esta umbelífera resulta tentador, sobre todo en otoño, cuando la huerta queda desprovista de sus voluminosos cultivos estivales.



MELÓN *(Cucumis melo)*

- **Familia:** cucurbitáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** primavera
- **Cosecha:** verano
- **Características:** necesita tierra rica en materia orgánica, buen drenaje y riegos intensos. Tarda en madurar entre ochenta y noventa y cinco días desde la siembra (estará listo para la cosecha cuando su rabo esté seco y se caiga al primer contacto). En veranos muy húmedos es susceptible al ataque del oídio, y en invernáculos, al de arañuelas.
- **Variedades:** posee muchas de diferente cáscara, tamaño, color de la pulpa y resistencia a enfermedades.
- **Cultivo:** la siembra se realiza cuando el peligro de heladas ha pasado, de asiento, a una profundidad de 3 a 5 cm. Se colocan tres semillas por hoyo para luego dejar una planta. Para proteger a los plantines puede colocarse una botella cortada en su base, o túneles de polietileno que los protegerán del frío y de los pájaros.
- **Suelo:** bien drenante
- **Distancia entre plantines:** 1 m
- **Observaciones:** es conveniente colocarlos, a medida que van creciendo, sobre alguna latita para mantenerlos alejados del suelo y evitar pudriciones, al mismo tiempo que se los expone más al sol para que maduren más rápido.
Suelen consumirse como postre, en ensaladas con otras frutas y helado, o también como plato de entrada en rodajas con una feta de jamón encima o con morrones frescos.
Suele consumirse como postre, en ensaladas, con otras frutas y helados, o como plato de entrada en rodajas, con una feta de jamón encima, o con morrones frescos.

elgourmet.com

Dip de zanahorias con aceitunas marinadas

Ingredientes (4 personas)

Aceite de oliva, cantidad necesaria
Aceitunas verdes descarozadas, 200gr
Clavo de olor, una pizca
Comino, una pizca
Harissa, una pizca
Jengibre, 1 cda.
Miel, 1 cda.
Pimentón, una pizca
Romero a gusto
Sal y pimienta a gusto
Tomillo a gusto
Vinagre de vino tinto, 1 cda.
Zanahorias, 4 unidades

Opcional
Hierbas frescas

Procedimiento:

- Pique el romero y el tomillo.
- En un bowl mezcle las aceitunas, harissa, pimienta, romero, tomillo y cubra con abundante aceite de oliva.
- Pele las zanahorias y cocine en abundante agua salada en ebullición hasta que estén tiernas.
- Escurra las zanahorias y redúzcalas a puré.
- Pele y ralle el jengibre.
- En un bowl mezcle el jengibre rallado, el vinagre y la miel.
- Agregue el puré de zanahoria, comino, clavo y pimentón.
- Vierta un pocillo de aceite de oliva sin dejar de revolver hasta emulsionar.

Presentación:

- Sirva el dip de zanahoria en una fuente y en el centro acomode las aceitunas marinadas.
- Decore con hierbas frescas.

CONSEJOS

- Es conveniente pelar y rallar el jengibre con una cuchara para aprovecharlo mejor.
- Elegir el melón rocío de miel, que es mucho más jugoso y perfumado.
- Es recomendable tener siempre a mano albahaca fresca para acompañar las recetas con zanahorias. Le da un perfume muy rico.

Sopa de melón y tomates

Ingredientes (4 personas)

Melón, 1 kg
Tomates, 400 gr
Menta, 20 gr
Hielo picado, 200 gr
Azúcar, 40 gr

Procedimiento:

- Cortar el melón y el tomate en cubos. Marinar durante una noche.
- Agregar la menta y el azúcar, que ayudará a que suelte el jugo.
- Procesar la preparación junto con el hielo picado y servir bien helada.

UNA MACETA DE AROMÁTICAS PASO A PASO

Las aromáticas, siempre presentes en la cocina, son mucho más fáciles de cultivar de lo que uno podría imaginarse. Una maceta de boca ancha es suficiente para albergar un buen surtido de ellas, siempre que contemos con buenas horas de sol y le dediquemos los cuidados mínimos. Para este paso a paso elegimos las de uso más corriente, formando una combinación interesante de follajes y texturas.

PODA Y SECADO DE AROMÁTICAS

Cuando una de las aromáticas crece más que las otras debemos ir cortándola para evitar que ahogue a sus vecinas. Tal es el caso del orégano, que tiende a crecer más que las demás. Las podas periódicas serán de mucha ayuda. Una vez cortadas las ramitas pueden colocarse a secar sobre papel o en una canasta en un ambiente seco y ventilado ■

1

2

3 4

5 6

1. Materiales necesarios: una maceta de terracota (54 cm de diámetro x 26 cm de alto). Leca para cubrir el fondo, compost orgánico* y los plantines de aromáticas: albahaca, tomillo, orégano, romero, salvia y perejil.
*Compost orgánico: sustrato formado por tierra abonada, perlita, resaca de río, humus de lombriz.

2. Comprobar que el fondo de la maceta tenga un buen orificio, si no, realizarlo con cuidado para no quebrar la maceta. Este punto es fundamental para que el agua drene bien. Luego, cubrir el fondo de la maceta con una capa de por lo menos 5 cm de leca (también pueden usarse macetas rotas o piedritas).

3. Llenar la maceta con el compost hasta la mitad aproximadamente, y presentar los plantines buscando la mejor combinación posible. Los más altos irán en el centro y los otros, acomodados alrededor.

4. Desmoldar los plantines con cuidado, uno por uno, aflojando la maceta y sosteniendo con los dedos como desmoldando una torta. Colocarlos en su lugar, rellenando con tierra por debajo si fuera necesario para que todos queden a la misma altura.

5. Tapar con el compost bien desmenuzado, tratando de que no queden poros de aire, presionar para asentar bien los plantines.

6. Una vez terminada la plantación, regar con una regadera de flor fina. El agua termina de asentar los plantines y evita que queden poros con aire, que podrían secar las plantas. Conviene regarla en su lugar definitivo ya que si no estará muy pesada para moverla.
El riego de esta maceta deberá hacerse por lo menos una vez por día en el verano (si está a pleno sol), y día por medio en otoño y primavera. La frecuencia de riego se irá regulando con el tiempo. Eso sí: como regla, nunca debemos regar cuando la tierra se ve húmeda. El exceso de riego diluye los aceites esenciales de las aromáticas.

PASO A PASO, CLAVES PARA SU HUERTA EN EL BALCÓN O EL JARDÍN

LA HUERTA *fácil*

Precio: $3.50

GUÍA PRÁCTICA Nº 2

CONSTRUCCIÓN ■ SIEMBRA ■ MANTENIMIENTO
PROTECCIONES ■ TUTORES ■ FICHAS Y RECETAS

Revista JARDIN

LA NACION

5 LA HUERTA FÁCIL
Fascículos con todo lo que usted necesita saber para tener una huerta en casa

FASCÍCULO 1
- Por qué tener una huerta
- Huertas elevadas y a nivel del suelo
- Esquemas sencillos - jardín y balcón
- Ubicación
- Herramientas
- Preparación del suelo
- Preparación de las macetas
- Abono casero
- Construcción de la compostera
- Cercos

FASCÍCULO 2
- La construcción
- Una huerta elevada, una cajonera para balcones, una huerta a nivel del suelo
- La siembra
- Calendario de siembra
- Rotación de los cultivos
- Cuidados post-siembra
- Mantenimiento general de la huerta: desmalezado, riego y fertilización
- Protecciones contra el frío y los animales

FASCÍCULO 3
Hierbas aromáticas
- Ubicación y suelo
- Cultivo
- Propagación
- Cosecha y conservación
- Diseñar un jardín de aromáticas
- Las principales aromáticas

Cultivo orgánico
- Asociaciones
- Plantas repelentes y plantas trampa
- Insectos benéficos

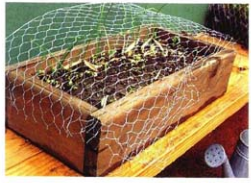
FASCÍCULO 4
Los principales cultivos
- Las mejores variedades
- Cultivo y cuidados
- Pestes que los atacan
- Controles fitosanitarios
- Uso correcto de agroquímicos

FASCÍCULO 5
Las huertas más lindas
- Distintos tipos de huerta
- Un modelo para cada jardín
- Ejemplos con distintos materiales para elegir

FASCÍCULO Nº 2. En este número seguimos desarrollando las premisas fundamentales para lograr las mejores verduras.

Estudiaremos cómo construir una huerta paso a paso, según las posibilidades con que cada uno cuenta. Y una vez que esté lista descubriremos la mejor manera de embarcarnos en la siembra, cómo hacerlo, cuándo y qué cultivos elegir para no frustrarnos en el intento de hacer crecer nuevas plantas.

Ya con la huerta trazada y las plantitas crecidas aprenderemos los secretos de sus cuidados, cómo protegerlas (de los pájaros, los perros, el frío, el sol intenso) y algunas para que nuestros cultivos crezcan más y mejor.



Es una publicación de "El Jardín en la Argentina" S.A. Se prohíbe la reproducción total o parcial del material publicado. Directora editorial: Lucía Cane. Amparado por el registro de Propiedad Intelectual: en trámite. Registro de marca: en trámite
Esta publicación se terminó de imprimir el 28 de agosto de 2003.

LA CONSTRUCCIÓN

El modelo más frecuente de huerta se logra removiendo y trabajando una parte del terreno. Sin embargo, podemos apelar a alternativas más novedosas, en especial si no contamos con espacio suficiente. Aunque construirlas tiene un costo mayor, vale la pena: facilitan el mantenimiento, duran varios años y tienen un alto valor estético. En esta página y las que siguen, ideas para todas las superficies.

1

2

3

4

5

6

7

PASO A PASO

HUERTA EN BALCONES Y TERRAZAS

DE PINO IMPREGNADO

MATERIALES:
tablas de pino impregnado de 6 x 1":
8 de 1 m de largo
7 de 1,02 m de largo
12 de 0,65 m de largo
1 varilla de 2 x 2" de 3 m de largo
clavos zingados, martillo, plástico grueso, tachuelas.

1. Separar las tablas de 1m y clavar las cuatro primeras formando un marco de manera que todos los lados queden de 1 m.

2. Cortar la varilla de 2 x 2" en cuatro pedazos de 29 cm y clavarlas en las esquinas interiores para fijar la estructura.

3. Una vez armado el borde del macetero inferior (de dos tablas de altura), se cierra clavando tablas de 1,02 m.

4. Con el macetero base listo, se corta el plástico de manera que cubra bien el fondo. Se clava con tachuelas, doblando o cortando antes del borde para que no se vea. Hacerle unos orificios con un clavo para el drenaje.

5. Con las maderas de 0,65 m se procede de la misma manera, aunque se usarán tres maderas que le den una altura de 45 cm y no se le hará el fondo.

6. Terminado el macetero interior, se coloca dentro del otro y se le agrega 5 cm de leca.

7. Ubicarlo en su lugar definitivo antes de llenar con tierra.

HUERTA ELEVADA EN UN JARDÍN SUBURBANO

DE TRONCOS DE EUCALIPTO

1. Se seleccionó un lugar con pleno sol, cerca del acceso a la cocina. Se marcaron canteros rectangulares con estacas e hilo. Se utilizaron postes de eucalipto entre 20 y 22 cm de diámetro (sometidos a un proceso que evita que la madera se pudra).

2. En este caso se levantaron los panes de césped, se retiraron y se aprovecharon en otro lugar del jardín.

3. Se colocaron los troncos de eucalipto acostados (siguiendo la forma marcada) y se abulonaron a postes enterrados en los cuatro vértices internos de los canteros para que quedasen firmes.

4. La altura final de los canteros destinados a esta huerta es la de dos postes de eucalipto.

5. Otra opción es, en lugar de retirar el césped, cubrirlo con varias capas de papel de diario o tela geotextil antes de colocarle encima la mezcla de tierra fértil (esto ayuda a impedir que el césped aparezca luego en la huerta).

6. Cuando la estructura estuvo lista se forró por dentro con plástico que evita que la tierra se escurra entre las maderas y además que el producto con el que fue tratada la madera no se transfiera a la tierra.
Sólo quedó rellenar con la cama de champignon, compost o la mezcla de sustrato elegida.

1

2

3

4

5

6

PASO A PASO

HUERTA A NIVEL DEL SUELO EN UNA CHACRA

DE LADRILLOS

1

2

3

4

5

6

1. Una vez elegido el lugar (a pleno sol), se marcaron los perímetros, se clavaron los postes de quebracho y se levantaron todos los panes de pasto. Luego se lo elevó rellenando con una mezcla de tierra negra y arena.

2. En el borde exterior, una madera semienterrada ayuda a contener la tierra e impide la entrada de pasto. Para cercar la huerta se colocó alambre de gallinero por afuera.

3. En esta etapa, una cinta métrica, estacas, hilo y el plano con el diseño resultaron fundamentales para replantear el dibujo en el lugar.

4. La marcación de los canteros se hizo recién cuando la superficie ya estaba nivelada.

5. Antes de colocar los ladrillos en los caminos, se extendió la tela geotextil y después se llenaron las juntas (en este caso con arena).

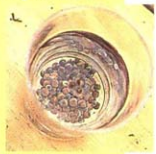
6. La huerta casi terminada. Los postes y las tablas se pintaron con aceite quemado para que durasen más. Cuando los caminos están terminados se coloca una madera de canto para elevarlos un poquito más, conteniendo la tierra (para que no vaya a los caminos con la lluvia o los riegos).

LA SIEMBRA

Sin siembra no hay cosecha. Contando con semillas frescas, ahora tenemos que considerar como elementos clave la temperatura (la época del año), la cama o el sustrato de siembra, y el riego.
Los métodos de siembra son diversos. El elegido dependerá de distintos factores como la época deseada de cosecha, el clima o la estación del año, el tipo de cultivo o semillas, el espacio disponible...

PARA UNA GERMINACIÓN EXITOSA

- Respecto de la temperatura de germinación, suele ser la misma para todos los cultivos, entre los 10°C y los 25°C, aunque ciertas variedades pueden germinar con más o menos calor. Algunas semillas traen escrita en el sobre la temperatura mínima requerida para la germinación y el tiempo que tardarán en germinar; un dato que resulta muy conveniente.



- Algunas (en especial las de cáscara dura) se beneficiarán con un remojo previo que podrá durar entre dos y diez horas. Eso permitirá que se ablanden y germinen más fácilmente.

- Los tiempos de germinación varían entre tres y veinte días, de acuerdo con la especie y la temperatura. Pasados treinta días desde la siembra, si nada ha germinado habrá que empezar el proceso nuevamente y ver en qué paso pudo haber fallado.

QUÉ SEMBRAR Y CUÁNDO

La primera gran división dentro de los cultivos de huerta es la de los cultivos de verano y de invierno. Eso nos lleva a agruparlos en dos períodos de siembra: otoño y primavera. Lógicamente, también encontraremos cultivos que pueden sembrarse durante todo el año (como lechuga y zanahoria) y otros perennes (como alcauciles o espárragos) que permanecerán varios años en nuestra huerta.

Cosecha de verano

La siembra se realiza generalmente desde fines de invierno hasta principios de primavera (según la región), para dar frutos desde fines de la primavera hasta fines del verano, e incluso principios de otoño.

Hortalizas de cosecha estival: berenjena, chaucha, choclo, melón, pepino, pimiento, tomate, sandía, zapallito, zapallo, lechuga, zanahoria, cebolla.

Cosecha de invierno

Cuando las temperaturas altas del verano comienzan a bajar (fines de marzo y abril) empieza la época ideal para sembrar lo que cosecharemos en la estación fría. En las regiones de clima muy frío (con heladas permanentes o nieve) estos cultivos deben hacerse en invernadero.

Hortalizas de cosecha invernal: cebolla, arveja, espárrago, espinaca, repollito de Bruselas, repollo, remolacha, zanahoria, alcaucil, brócoli, lechuga, acelga, coliflor.

Cultivos todo el año

Algunas hortalizas pueden cultivarse, en zonas de climas más templados, todo el año.

Hortalizas de cultivo todo el año: acelga, achicoria, berro, brócoli, cebolla, hinojo, lechuga, mostaza, papa, puerro, rabanito, rábano, remolacha, rúcula, zanahoria.

¿DÓNDE SEMBRAR?

De acuerdo con el cultivo, la siembra podrá ser en almácigo o de asiento.

La siembra en almácigo se hace con mayor densidad de semillas y en un espacio pequeño (que puede ser una bandeja o un cantero chico, por ejemplo), para luego trasplantar los plantines a su lugar definitivo.
Cultivos aptos para ser iniciados antes bajo vidrio o en interior para adelantar la cosecha estival: **berenjena, pimiento, tomate, melón, pepino, zapallito y zapallo** (estos cuatro últimos deberán sembrarse en macetitas y plantarse directamente afuera sin tocar las raíces). Habitualmente se colocan tres semillas por macetita y, una vez que han germinado, se deja la más fuerte arrancando las otras con cuidado para no perjudicar a la que queda.

La siembra de asiento o directa, consiste en sembrar directamente las semillas en el suelo en el que la planta va a crecer y desarrollarse hasta su cosecha.
Cultivos que deben sembrarse directamente en el suelo donde crecerán porque no toleran el transplante: **arveja, chaucha, choclo, espinaca, haba, melón, nabo, papa, pepino, remolacha, sandía, zanahoria, zapallo, zapallito.** También aquellas variedades que se cosechan al poco tiempo de ser sembrada como la **rúcula** y el **rabanito**, o las lechugas de corte de muchas variedades tipo mesclun.

CONSEJOS PARA LA SIEMBRA EN ALMÁCIGOS

Este tipo de siembra permite manejar los tiempos libremente, lo que resulta útil cuando se quiere escalonar las siembras y no se tiene lugar en la huerta, o para adelantar las cosechas.

- Se realiza en bandejas, macetitas o cualquier recipiente capaz de contener entre 5 y 10 cm de sustrato de siembra (1).

- La mezcla ideal para la siembra es porosa, liviana y estéril, generalmente a base de perlita, turba y/o vermiculita, que permite un buen desarrollo de raíces y, al ser estéril, inhibe el desarrollo de hongos que podrían destruir un almácigo. Si no, habrá que preparar una mezcla con partes iguales de perlita y turba, o cualquier material poroso y suelto.

- En el caso de plantines sensibles al frío, debemos estar atentos a las posibles heladas y construir túneles con plástico, chapa transparente, tela antiheladа o algún tipo de protección hasta pasado el peligro (2).

- Si los almácigos han germinado en el interior de la casa o invernadero habrá que procurarles un sitio de luz y temperatura parejos para que crezcan bien. La falta de luz puede hacer que las plantitas se estiren mucho y se les debiliten los tallos.

CONSEJOS PARA LA SIEMBRA DIRECTA

La siembra directa, si bien es más simple, requiere una muy buena preparación de la tierra ya que las semillas se siembran directamente en el lugar donde van a crecer y desarrollarse.

- **La preparación de la tierra resulta un punto clave. El principal objetivo es una superficie libre de terrones, desmenuzada y suelta. Para eso debe trabajarse bien con azada y rastrillo. Ya que las plantas deberán cumplir todo su ciclo en ese lugar, es fundamental en esta etapa el aporte de materia orgánica, fertilizantes de fondo (en el caso de utilizarse) y todas las mejoras posibles para lograr un suelo suelto y fértil.**

- **Una vez que el suelo está listo, se humedece bien, se esparcen las semillas y se las cubre con una fina capa de tierra o se rastrilla suavemente para que se cubran con la misma tierra.**

- **En el caso de semillas muy pequeñas puede utilizarse una zaranda de malla fina para que los cascotes no ahoguen las semillas al germinar.**

TRES TIPOS DE SIEMBRA DIRECTA O DE ASIENTO:

Al voleo

Consiste en esparcir uniformemente, en una determinada superficie, las semillas para luego cubrirlas con tierra fina. Así, germinan mientras van cubriendo toda esa superficie. Luego son raleadas o entresacadas a medida que van creciendo. Se usa mucho en el caso de verduras de cosecha rápida, como mesclun, rúcula, rabanito, espinaca.

En línea o a chorrillo

Se trazan en los canteros líneas o surcos donde se sembrará. Eso permite un mayor orden y control dentro de la huerta. Esta técnica se utiliza para la mayoría de las especies y dentro de un mismo cantero pueden hacerse varias líneas de distintas variedades. La separación entre plantines será diferente según la variedad.

En puñados o a golpes

Es una técnica similar a la siembra en hileras, sólo que en lugar de sembrar una línea continua, se siembran pequeños puñados de tres a cinco semillas. De esta manera se les da más espacio a los plantines y se ahorran raleos futuros. La distancia dependerá de la variedad que se esté sembrando y a medida que vayan creciendo se dejarán las más fuertes.

INFLUENCIA DE LA LUNA EN LOS CULTIVOS

A pesar de que muchos hortelanos no dan importancia a la influencia de la luna en los cultivos, se ha comprobado que pueden mejorarse los crecimientos y las cosechas respetando un calendario lunar.

La luminosidad de la luna, aunque mucho menos que la del sol, influye en el crecimiento de las hortalizas. Las semillas y plantines que reciben más radiación lunar en la primera etapa de su vida brotan rápidamente y desarrollan más hojas y flores. Esto se da cuando se las planta en cuarto creciente. Por el contrario, las especies que pasan sus primeros quince días casi sin luna (plantadas en cuarto menguante) estimularán más el desarrollo de sus raíces y retardarán flores y frutos.

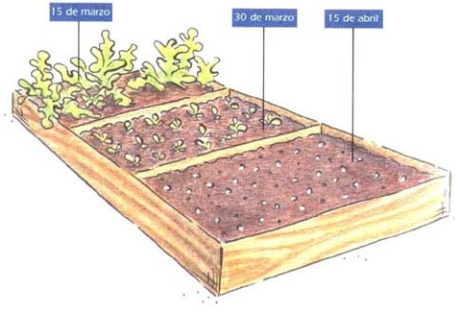
Siembras en cuarto menguante: zanahoria, papa, nabo, cebolla, rabanito, remolacha, ajo y todo lo que crece bajo tierra.

Siembras en cuarto creciente: trigo, maíz, tomates, arvejas y todo lo que fructifica.
Si no queremos que las lechugas o escarolas semillen deberemos sembrarlas en cuarto menguante.

SIEMBRA ESCALONADA

La siembra escalonada permite cosechas permanentes a lo largo de toda la temporada. En lugar de sembrar todo almácigo o el cantero de una sola vez, se lo divide en tres o cuatro pequeños sectores que se sembrarán con intervalos de diez a veinte días. Es importante colocar un cartel con la fecha de siembra para no superponer o pasarse en la fecha.

Siembra de rúcula escalonada



CALENDARIO DE SIEMBRA

Especie	Época de siembra en almácigo	Época de siembra o trasplante definitivo	Tiempo de germinación (en días)	Distancia def. entre plantas tras el raleo o trasplante (en cm)	Distancia entre líneas (en cm)	Profundidad de siembra (en cm)	Duración de cultivo (en meses)	Periodo de cosecha
Acelga	todo el año	Diciembre - Abril	7 - 12	20	30 – 50	2 – 3	3 – 6	Todo el año
		Mayo - Diciembre	7 - 12	20	30 – 50	2 – 3	3 – 6	Todo el año
Achicoria	Julio	Octubre - Marzo /Abril	4 - 7	35	30 – 45	0,5 – 1	3 – 4	Febrero - Junio
Ajo	-	Febrero	15	7 – 8	40	0,5 – 1	5 – 7	Sept. - Diciembre
		Marzo - Abril	15	7 - 8	40	0,5 – 1	5 – 7	Octubre - Diciembre
Albahaca	Agosto	Octubre - Noviembre	6 - 10	20 - 25	40	0,5	5 – 7	Octubre - Mayo
Alcaucil	-	Mayo - Junio	10 - 15	100	120 – 150	1	perenne	Sept. - Diciembre
Apio	Septiembre - Diciembre	Octubre - Enero	10 - 20	20 – 25	70	plantines	6 – 7	Mayo - Agosto
	Marzo	Mayo	10 - 20	15 - 20	40	plantines	6 – 7	Noviembre
Arveja	-	Abril - Agosto	10 - 20	10 - 20	40	3 – 4	3 – 5	Septiembre - Diciembre
Berenjena	Agosto	Octubre	7 - 10	45 - 60	60	0,5 – 1	5	Diciembre - Abril
Berro de agua	-	Agosto - Septiembre	2 - 7	10 - 15	borde acequia	1 o gajos	perenne	Todo el año
Berro amargo	-	Marzo - Abril	2 - 7	5 - 10	40	1	3 – 5	Mayo - Junio
Brócoli	Febrero	Febrero - Abril	5 - 10	30 - 40	50	0,5	3 – 5	Mayo - Agosto
Calabaza	-	Octubre	6 - 8	150	200	2 – 3	5	Enero - Marzo
Cebolla (bulbo)	Febrero	Abril	10 – 12	8 – 10	30	0,5 – 1	5 – 7	Sept. - Octubre
	Abril	Junio	10 - 12	8 - 10	30	0,5 – 1	5 – 7	Nov. - Diciembre
Cebolla (verdeo)	Febrero	Marzo - Abril	10 - 15	5	30	0,5 – 1	4 – 6	Mayo - Agosto
Chaucha	-	Septiembre - Octubre	8 - 10	No se ralea	70	3 – 5	2 – 4	Diciembre - Marzo
Col crespa	Agosto - Octubre	Septiembre - Diciembre	4 – 5	30 – 40	70	1	3 – 4	Diciembre - Febrero
	Febrero - Marzo	Marzo - Abril	4 - 5	30 - 40	70	1,5	3 – 4	Mayo - Julio
Col china (akusai)	Enero - Febrero	Febrero - Marzo	6 - 8	40	70	0,5 – 1	3 – 6	Junio - Septiembre
Coliflor	Septiembre - Diciembre	Noviembre - Enero	5 – 7	45 – 50	50 – 70	1	4 – 7	Abril - Julio
	Febrero - Marzo	Marzo - Abril	5 - 7	45 – 50	50 – 70	1 – 1,5	4 – 7	Julio - Octubre
Escarola	-	Febrero - Mayo	6 - 7	No se ralea	40	1 – 2	3 – 5	Mayo - Agosto
Espárrago	Agosto - Septiembre	Septiembre	20	25 - 30	180 – 200	1 – 2	perenne	Sept. - Noviembre
Espinaca	-	Mayo - Agosto	7 – 8	5 – 10	40	2 – 3	2 – 3	Agosto - Nov.
		Febrero - Marzo	7 - 8	5 – 10	40	2 – 3	2 – 3	Mayo - Agosto
Frutilla	-	Abril - Mayo	14 - 18	25	40	0,5 o estolones	perenne	Octubre - Diciembre
Haba	-	Abril - Junio	5 - 8	30	70	5 – 6	3 – 6	Sept. - Diciembre
Hinojo	Enero - Marzo	Marzo - Mayo	8 - 10	30	70	1	3 – 4	Julio - Septiembre
Lechuga	-	Diciembre - Marzo	4 – 10	15 – 20	30	0,5 – 1	2 – 3	Marzo - Mayo
		Febrero - Julio	4 – 10	15 – 20	30	0,5 – 1	2 – 3	Mayo - Octubre
		Agosto - Noviembre	4 - 10	15 – 20	30	0,5 – 1	2 – 3	Noviembre - Febrero

ROTACIÓN DE LOS CULTIVOS

La rotación de los cultivos es una técnica que se realiza alternando distintas plantaciones en un mismo sector, y cuyo objetivo es no cansar la tierra y evitar la propagación de las plagas. Muchas enfermedades permanecen en el suelo (en el caso de hongos, sus esporas) y algunas plagas pueden dejar sus huevos en la tierra. Al rotar o intercalar distintos cultivos haremos que esas plagas no aparezcan tanto por no tener quién las hospede. La práctica de la rotación incluye a todos los miembros de una familia. Las cucurbitáceas (melones, zapallos, etc.) y las brasicáceas (repollo, brócoli, coliflor, etc.) son especialmente susceptibles. No deberían ser plantadas en el mismo lugar año tras año.

PLANTAS QUE DEBEN SER ROTADAS

Una rotación anual ayudará a mantener la huerta sana. Evite sembrar en el mismo lugar cualquier miembro de la misma familia.

- Coles y repollos (brasicáceas): brócoli, coliflor, repollo, repollito de Bruselas, rabanito, nabo, entre otros.
- Familia de las zanahorias (umbeliferas): zanahoria, eneldo, perejil, hinojo, coriandro, entre otros.
- Familia de los zapallos (cucurbitáceas): melón, pepino, sandía, zapallo, zucchini, entre otros.
- Legumbres (leguminosas): chaucha y arveja.
- Familia de las cebollas (liláceas): cebolla, ajo, entre otros.
- Familia de los tomates (solanáceas): berenjena, papa, pimiento, tomates.

ESQUEMA SENCILLO DE ROTACIÓN

Si realizamos un planito o croquis de la huerta con sus canteros, podremos organizar un esquema de rotaciones que favorecerán nuestros cultivos. En este dibujo mostramos un ejemplo de rotaciones sencillas de manera que lo que un año se cultivó en la parcela A, al año siguiente se cultivará en la B, y lo de la B en la C.

A	B	C
Papa	Maíz dulce	Repollo
Zanahoria	Espinaca	Coliflor
Remolacha	Lechuga	Repollo de Bruselas
Cebolla	Endibia	Col
Echalote	Haba	Nabo
Tomate	Arveja	Rabanito
Puerro	Acelga	Colinabo
Zapallito		
Zapallo		
Melón		
Pepino		

IMPORTANTE

Los calendarios previstos para este cuadro han sido preparados según las temperaturas promedio de la zona 1 de nuestro país.

Si Ud. vive en la zona 2 o en la 3, deberá plantar para las hortalizas pautadas para otoño-invierno quince días después de lo indicado para la zona 1.

Los cultivos en la zona 4 se adelantarán quince días. Si Ud. vive en la zona 5, en otoño-invierno no podrá sembrar al aire libre.

CALENDARIO DE SIEMBRA

Especie	Época de siembra en almácigo	Época de siembra o trasplante definitivo	Tiempo de germinación (en días)	Distancia def. entre plantas traz el raleo o trasplante (en cm)	Distancia entre líneas (en cm)	Profundidad de siembra (en cm)	Duración de cultivo (en meses)	Período de cosecha
Maíz dulce	-	Septiembre - Noviembre	10	30	70	3 – 3	3 – 4	Noviembre - Febrero
		Diciembre	10	30	70	3 – 5	3 – 4	Marzo
Melón	-	Septiembre - Octubre	6 - 8	90	120 – 180	3 – 4	3 – 4	Enero - Marzo
Nabo	-	Febrero - Mayo	4 - 6	10 – 15	40	1 – 1.5	2 – 3	Mayo - Agosto
Orégano	-	Agosto - Septiembre	7 - 10	15 – 20	40	0,5 - 1 o div. matas	perenne	Permanente
Pepino	-	Septiembre - Octubre	3 - 7	75	90 – 120	3 – 4	3 – 5	Noviembre - Marzo
Perejil	-	Septiembre - Octubre	7 – 10	no se ralea	30	1,5 – 2	3	Nov. - Diciembre
		Febrero - Marzo	7 - 10	no se ralea	30	1,5 – 2	3 – 5	Abril - Agosto
Pimiento	Agosto	Octubre	7 - 15	40 – 45	60	0,5 – 1	4 – 5	Marzo
Poroto	-	Octubre	5 - 8	no se ralea	70	2,5 – 4	2 – 4	Enero - Abril
Puerro	Agosto - Septiembre	Septiembre - Octubre	7 – 15	5 – 8	40	1	3 – 5	Febrero - Marzo
	Marzo - Abril	Mayo - Junio	7 - 15	5 – 8	40	1,5	3 – 5	Agosto - Septiembre
Rabanito	-	Agosto - Octubre	3 – 5	no se ralea	al voleo	1 – 2	20 – 30 días	Sept. - Noviembre
		Febrero - Mayo	3 - 5	no se ralea	al voleo	1 – 2	20 – 30 días	Marzo - Junio
Radicha	-	Febrero -Marzo	6 - 8	8 – 10	30	1,5 – 2	3 – 5	Junio - Octubre
Radicheta	-	Agosto - Octubre	4 – 5	no se ralea	al voleo	2 – 2,5	3 – 5	Octubre - Diciembre
		Febrero - Mayo	4 - 5	no se ralea	al voleo	2 – 2,5	3 – 5	Mayo - Julio
Remolacha	-	Agosto - Diciembre	8 – 10	8 – 10	40	2 – 3	3 – 4	Noviembre - Marzo
		Marzo - Julio	8 - 10	6 – 8	40	2 – 3	3 – 4	Junio - Septiembre
Repollo	Febrero - Marzo	Marzo - Abril	5	35 – 50	70	1	4 – 6	Julio - Octubre
	Octubre	Noviembre	5	30 – 45	70	1	4 – 6	Mayo - Julio
R. de Bruselas	Enero - Febrero	Febrero - Marzo	7 - 9	50	70	1	6 – 8	Junio - Agosto
Sandía	-	Septiembre - Octubre	14 – 18	150	200 – 300	3 - 4	3 – 5	Enero - Marzo
Tomate	Julio - Agosto	Octubre	7 – 12	20	60 –80	0,5 – 1	3 – 4	Diciembre - Febrero
	Noviembre	Diciembre	7 - 12	20	40	1	3 – 4	Marzo
Tomillo	Agosto	Octubre	10 - 15	20	40	1	perenne	Todo el año
Zanahoria	-	Diciembre - Abril	10 – 20	3 – 5	40	1,5 – 2	2 – 3	Marzo - Julio
		Mayo - Noviembre	10 - 20	3 – 5	40	1,5 – 2	2 – 3	Agosto - Febrero
Zapallo	-	Octubre	6 – 8	150	250	3 – 4	3 – 4	Noviembre - Marzo
			6 - 8	100	100	3 – 4	3 – 4	Noviembre - Marzo
Zapallito	-	Sept. - Noviembre - Enero	6 - 8	90 - 100	100	2,5 – 4	3 – 5	Diciembre - Abril

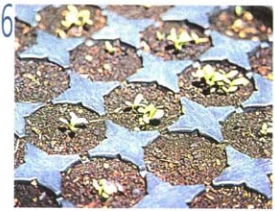
SIEMBRA DE LECHUGA EN PLUGS (bandeja de siembra)

Una de las verduras más valoradas por su frescura al ser recién cosechada es la lechuga. Sus hojas frescas verdes y crujientes tienen un sabor y calidad únicos cuando son cortadas justo antes de llevarlas a la mesa. Su cultivo es sencillo y no necesita mucha profundidad de maceta (por lo que son ideales para balcón o terraza). Solamente debemos asegurarles unas cuantas horas de sol.

Se siembran durante todo el año, siempre que el clima sea templado. Este sistema de siembra en plugs es beneficioso porque los plantines crecen individualmente y no sufren al ser trasplantados. Este mismo método de siembra sirve para acelga, tomate, pimiento,

CON LO QUE TENEMOS EN CASA

En el caso de no conseguir la bandeja con plugs, utilice cualquier tipo de huevera. Las de cartón pueden cortarse y enterrarse con la misma maceta. Se degradarán lentamente en la tierra. También son útiles los vasitos de yogur o de queso blanco, que funcionarán como macetitas individuales, y las macetas de plástico o terracota, aunque necesitan más sustrato.



Materiales necesarios: bandeja, sustrato suelto y liviano (puede ser una mezcla de tierra negra, compost, arena o perlita y turba), pulverizador manual, semillas frescas.

1. Rellenar los plugs con el sustrato. Recuerde que no deben quedar poros grandes de aire. Para evitarlo, presionar suavemente y emparejar.

2. Regar bien con pulverizador o regadera de flor fina, preferentemente antes de sembrar. Si se lo hace después de poner la semillas, se corre el riesgo de hundirlas demasiado.

3. Antes de la siembra pueden realizarse pequeños hoyitos (no muy profundos) presionando apenas la superficie para que la semilla quede un poquito enterrada (sin exagerar). Colocar tres o más semillitas por plug para tener mejores posibilidades de germinación.

4. Hacer un cartelito, preferentemente con marcador indeleble, indicando qué se sembró y la fecha de siembra. De esta manera sabremos cuánto tiempo esperar para que germine. También es bueno anotar la variedad y la procedencia de la semilla para luego medir su rendimiento.

5. Con un colador grande zarandear un poco de sustrato sobre la bandeja. Tener cuidado de no cubrir demasiado la semilla ya que si queda muy enterrada no podrá llegar a la luz. Una buena medida es cubrirla con una cantidad de mezcla igual al doble del grosor de la semilla. Colocar la bandeja sembrada en un sector sombrío o cubrirla con plástico para reducir la evaporación. Para evitar que la superficie se seque, pulverizar diariamente, siempre que no esté húmedo el sustrato o la tierra.

6. Coloque una plántula en las celdas que quedaron vacías. Cuando tengan dos pares de hojas se trasplantarán a las macetas elegidas.

LOS CUIDADOS POST SIEMBRA

1. RIEGO

El riego es toda una ciencia y tiene sus secretos. Estos son algunos de ellos.

- Riegue siempre con flor fina o pulverizador las siembras.
- Si las hortalizas están a la intemperie, hágalo una o dos veces por día, según la temperatura y la humedad.
- En el caso de almácigos bajo vidrio la evaporación será menor. Por eso, deberán regarse día por medio o de acuerdo con la necesidad. Importante: no deje secar el almácigo y, una vez que ha germinado, intensifique los riegos.

2. RALEO O ENTRESACADO

Siembre se siembran más semillas que las que realmente crecerán en la huerta porque no todas germinarán.

El raleo o entresacado consiste en arrancar algunas plantitas de almácigos o canteros para evitar la asfixia y el hacinamiento de los plantines. También, para que les llegue más aire y luz. Puede hacerse varias veces.

- El primer raleo se hará cuando las plantitas tengan dos pares de hojas nuevas.
- El segundo, una vez que han alcanzado una altura de entre 7 y 15 cm.
- En ocasiones se hace un tercer raleo cuando están más desarrolladas.

Antes de proceder al raleo tenga en cuenta:

- Es importante que, al ralear, el suelo esté húmedo.
- Habrá que tirar con cuidado para evitar levantar demasiados plantines.
- Los plantines suelen descartarse, aunque a veces, si salen con mucha raíz (las lechugas, por ejemplo) pueden replantarse en otro lugar de la huerta.

1. Línea de lechugas sembradas con buena densidad.
2. Primeros raleos cuando los plantines tienen dos pares de hojas.
3. La línea una vez raleada con plantines a 5 cm de distancia.
4. Raleo definitivo a 20 cm entre plantas.

TRANSPLANTE O REPIQUE DE PLANTINES

Cuando los plantines ya han desarrollado su segundo par de hojas verdaderas, están listos para el transplante al lugar definitivo. Pero, si han sido sembrados en almácigos bajo vidrio o al resguardo del frío y el peligro de heladas no ha pasado, será mejor transplantarlos a otras macetitas individuales más grandes y conservarlos en el interior o bajo alguna cubierta. El "endurecimiento" consiste en ir haciendo una adaptación de los plantines al exterior para acostumbrarlos de a poco. Cada día se sacan un rato para que se vayan adaptando a las temperaturas exteriores y por la noche se colocan nuevamente al resguardo.

PARA TOMAR NOTA

Una buena idea es aprovechar los raleos de los pequeños plantines para consumo. Por ejemplo, zanahorias, nabos y remolachas podrán consumirse como miniaturas ■

POR QUÉ FALLA UN ALMÁCIGO

Algunas razones por las que puede fallar un almácigo:

1. La semilla está vieja o vencida.

2. Falta de agua en el proceso de germinación (los primeros días).

3. Baja temperatura (menos de 7°C).

4. Alta temperatura (más de 28°C).

5. Exceso de agua. Puede favorecer el desarrollo de hongos (damping off) que atacan el cuello de los plantines. Las plantas se quiebran y se cortan al ras.

6. La falta de luz puede producir plantines muy largos y flacos que terminan volcándose. Resultan demasiado débiles para ser transplantados a su lugar definitivo.

7. Siembra muy profunda. La semilla se cubrió con demasiada tierra

UNA AYUDA EXTRA A LA HORA DEL TRANSPLANTE

El sol, **el frío** y **el viento** causan a los plantines recién transplantados estrés y deshidratación. Estos males se reducen si se toman ciertas medidas.
Si hay un solo plantín por plug, probablemente el transplante y la adaptación resulten sencillos. Si se ha hecho en bandejas o en la tierra, y hay que levantar y dividir o repicar cada plantín, es posible que al levantarlos cortemos algunas de sus raicillas. Para evitarlo siga estos pasos:

- Riegue muy bien el almácigo la noche anterior.
- Trate de elegir un día nublado y fresco para el repique.
- Corte la superficie foliar para evitar la descompensación entre raíz y follaje.
- Riegue inmediatamente y, si es posible, con algún antishock u hormona de enraizamiento.
- Si el lugar es muy abierto o está expuesto al sol, cubra los primeros días con sarán (media sombra) en las horas pico de sol.
- Si es primavera temprana y hay peligro de heladas, puede hacer túneles de plástico o polietileno, o con botellas cortadas o chapa acanalada transparente (Ver "Protecciones").
- En el caso de regiones muy áridas o expuestas a fuertes vientos, puede fabricar cercos provisorios con postes, cañas, esterillas o cualquier material que tenga a mano.

Almácigo de lechugas al aire libre.

Una vez plantado, se apisona con cuidado alrededor del plantín.

Los plantines se levantan con cuidado. Luego de separados, se les cortan algunas hojas para evitar la deshidratación.

Se cubre con sarán (media sombra) durante las primeras dos semanas.

Un riego con algún producto antishock hará que los plantines se repongan rápidamente del trasplante.

MANTENIMIENTO GENERAL

LIMPIEZA Y DESMALEZADO

Una huerta limpia es la base de una huerta sana.
El desarrollo de malezas es una constante y uno de los mayores dolores de cabeza del horticultor. Ellas le quitan espacio, agua, luz y nutrientes a las hortalizas. Muchas veces traen consigo enfermedades y plagas. La tierra fértil es tan buena para nuestras plantas como para las malezas.

¿Cómo eliminarlas?

- Comprar sustratos esterilizados o libres de malezas.
- Eliminar las malezas antes de implantar los cultivos con herbicidas a base de glifosato. Destruye todo tipo de malezas y no tiene efecto residual (aunque son necesarios unos pocos días para poder volver a plantar).
- Optar por el escardillado y rastrillado.
- Esparcir una capa fina de tierra (10 cm) sobre un patio o piso en verano, preferentemente, y cubrir con un nylon negro. La alta temperatura hará que la tierra se recaliente y las semillas de malezas mueran.
- Proceder a la esterilización con bromuro de metilo aunque este método es peligroso y requiere muchas precauciones (la superficie a esterilizar debe ser cubierta con un nylon negro, luego se coloca una lata de bromuro por encima de la tierra. Habrá que sellar bien sus bordes, y verificar que no quede ningún orificio abierto). Esto debe hacerse por profesionales experimentados. El bromuro tiene una penetración de 40 cm de profundidad.

CÓMO DISTINGUIR UN PLANTÍN DE UN YUYO

Puede suceder (sobre todo las primeras veces) que cuando comienzan las semillas a germinar no se sepa distinguir la verdadera planta del yuyo.
Los plantines cuando nacen tienen dos pares de hojas redonditas llamadas cotiledones, salvo las de la familia de las cebollas.
Una manera fácil de diferenciar entre plantines y yuyos es mediante la densidad o la uniformidad de lo que se ve en la superficie del almácigo. La mayoría de plantines germinados al mismo tiempo y que sean todos iguales corresponderá a la siembra. Los esporádicos y de características no tan similares entre sí probablemente sean de malezas ■

ALGUNAS CLAVES PARA EVITAR EL CRECIMIENTO DE MALEZAS

- Si se va a empezar de cero a preparar un terreno con muchas malezas, aplicar un buen herbicida de baja residualidad 2 o 3 veces cada 15 días para eliminar las perennes. Son las más difíciles de erradicar porque poseen raíces profundas.
- Hacer una labranza continua, trabajar la tierra todo lo posible y, antes de sembrar, realizar una última rastrillada (a 3 o 5 cm de profundidad) para remover todas las semillas, raíces y plántulas de malezas.
- Sembrar lo más junto posible, ya que la falta de luz y espacio disminuirá su aparición.
- Hacer una permanente extracción a mano, sobre todo después de una lluvia o cuando la tierra está húmeda.
- Colocar mulches orgánicos o artificiales (tela geotextil, diario, entre otros) para impedir su desarrollo. Si se usa estiércol de vaca, caballo u oveja, que sea deshidratado o bien seco. Suele ser una de las principales fuentes de semillas de malezas.
- No permitir que las malezas florezcan para evitar su mayor diseminación. Si hubieran florecido, no deben ser incorporadas a la compostera o mantillero.
- Eliminar hojas viejas o enfermas de las plantas. Arrancar y quemar o destruir plantas apestadas.
- En huertas con caminos de pasto o césped, su avance en los canteros es permanente. Colocar bordes como durmientes, tablas, ladrillos o cualquier elemento que sirva para marcar una división.
- En las zonas de inviernos muy fríos, aprovechar y dar vuelta la tierra dejando las raíces expuestas a las heladas que las quemarán en gran parte.

RIEGO

Riego manual, con flor fina.

Un suelo suelto poroso y drenante hará que la huerta se seque con mayor rapidez. Por lo tanto, los riegos deberán hacerse con bastante frecuencia. Como cada suelo presenta características particulares, lo mejor será tomarse un tiempo para estudiar las necesidades de riego del sector dedicado a la huerta. Las siembras y pequeños plantines requerirán riegos más continuos y no tan profundos, mientras que las plantas ya desarrolladas (como tomates o zapallitos) necesitarán riegos más profundos y espaciados en el tiempo.

TIPOS DE RIEGO

Goteo

Es el más eficiente y presenta una serie de ventajas.

- Optimiza el aprovechamiento del agua al evitar las pérdidas por evaporación. Cada gota va directamente a la raíz y genera zonas de humedad hacia donde se dirigen las raíces.
- El follaje no se moja, por lo tanto las plantas están menos expuestas a enfermedades causadas por hongos.
- Evita la erosión del suelo. El agua va penetrando lentamente en él sin dañarlo.

Regadores manuales

Si su opción es la del riego manual siga estos pasos:

- Trate de instalar una canilla lo más cerca posible de la huerta.
- Aprovisiónese de un buen regador que permita una lluvia fina y pareja (los oscilantes son muy buenos ya que hacen que la lluvia caiga en forma vertical).
- Puede también usar una flor fina para colocar en la manguera.

Riego por goteo.

CÓMO FUNCIONA EL GOTEO:

El mecanismo de riego por goteo consiste en una serie de caños de 16 mm que tienen pequeños orificios, con distancias de 20 a 40 cm entre sí (los más usados suelen tener una separación de 33 cm), que regulan la salida de agua en pequeñas gotas. Los caños se colocan con una separación de entre 40 y 50 cm, de acuerdo con el cultivo.

La frecuencia de riego se adapta también. Como recomendación general podríamos decir que lo ideal es regar cada dos o tres días, durante aproximadamente una hora (en períodos de mucha sequía puede dejarse prendido una noche entera, ocho horas, para que el agua llegue bien abajo). El sistema deberá regularse teniendo en cuenta la época del año, el tipo de suelo y el cultivo.

El riego por goteo puede surtirse de una canilla de la casa ya que no necesita mucha presión. Se le puede colocar un programador en la salida para saber a qué hora, qué días y cuánto tiempo queremos regar.

Otro elemento importante es el filtro en la salida del agua (entre la canilla y el caño o manguera de salida) para evitar que las basuras que pueden estar en el agua obstruyan los orificios.

Por la tierra no hay que preocuparse ya que el sistema está diseñado para que no tape la salida.

También existen otros caños o mangueras chatas que transpiran agua por unos microporos que se colocan enterrados ■

Riego manual con manguera y regador oscilante.

Microaspersión

- Se esparce en forma de lluvia fina y pareja.
- Los microaspersores están conectados a una manguera o caño de PVC y se colocan en los distintos sectores que abarcan pequeñas áreas.
- Resulta un sistema muy útil en almácigos y, también en ciertos frutales.

Riego por surcos y por inundación

Este riego es muy usado generalmente en huertas grandes y resulta muy útil cuando la plantación se ha realizado en surcos o caballones.

- Si el terreno tiene una leve pendiente será conveniente, una vez construidos los surcos, cerrar el extremo más bajo con tierra y colocar la manguera en la parte más alta, dejando que se llene de agua. El agua allí recolectada será absorbida lentamente por las plantas.
- La desventaja de los riegos por surcos y por inundación es que producen una gran erosión de la tierra, y la materia orgánica (lo más liviano) es lavada por el agua.

Riego por surcos.

LLUVIA FINA

Las semillas necesitan agua en forma permanente. Mejor aún, en forma de lluvia fina. Si la superficie de almácigos o nuevas siembras no es mucha, una simple regadera con una flor fina será adecuada. El riego no necesitará ser tan profundo en esta etapa, aunque sí frecuente, para mantener siempre húmeda la primera capa de tierra que es donde están las semillitas.

También se encuentran en el mercado flores de bronce de distinto tamaño que se colocan en el extremo de la manguera y transforman chorros demasiado potentes en una lluvia fina. Ideal para las primeras semanas a partir de la siembra.

O las clásicas pistolas que permiten la regulación del chorro en distintas intensidades.

EN VERANO

Debemos regar todos los días, a partir del momento de la siembra o del transplante. Conviene hacerlo por la tarde para optimizar el riego. Al mediodía, si hace mucho calor, la evaporación es mayor y se pierde mucha agua.

EN INVIERNO

No hace falta regar tan seguido. Conviene hacerlo desde la media mañana en adelante y, preferentemente, no por la tarde. El exceso de agua a la noche puede favorecer el desarrollo de hongos y la visita de babosas y caracoles.

- Alivia las jaquecas originadas por el estrés.
- Ayuda a conciliar el sueño y a ganar serenidad.
- Alivia malestares del ciclo femenino.
- Tiene virtudes antialérgicas. Ayuda en problemas de la piel como irritaciones, eczemas e inflamaciones.
- Con poder antiséptico, favorece la cicatrización de heridas.
- Calma la irritación ocular.

EN BELLEZA

Nuestras abuelas y bisabuelas usaron las hierbas para embellecer su piel y cabellos mucho tiempo antes de que se comprobaran sus efectos. Hoy están tan reconocidos que la cosmética y la perfumería incluyen la manzanilla en la producción de dentífricos, jabones, champúes, acondicionadores, cremas y lociones.

- Aplicada en el rostro ayuda a desinflamar el cutis, tonifica y promueve la regeneración celular.
- Como enjuague para el cabello, acentúa el color claro.

MANZANILLA, AROMA FRUTAL

Considerada una hierba sagrada en la mitología anglosajona, la manzanilla es conocida por los múltiples principios activos que se obtienen de sus flores de pétalos blancos y esponjoso centro amarillo.
Su nombre botánico es *Matricaria* o *chamomilla recutita* (L.). Sencilla y silvestre, esta planta de hojas finas color verde intenso puede cultivarse en tierra fértil, con buen drenaje. Las semillas se siembran a mediados del invierno, para cosechar las flores en primavera y verano. Luego deben dejarse secar a la sombra, en sitios aireados y libres de humedad.
El aroma dulce y frutal de la manzanilla recuerda a la fragancia del manzano y resulta un componente ideal para combinar con otras hierbas artesanalmente seleccionadas en la elaboración de bebidas como Terma.

SUS ORÍGENES

Noble y valiosa, fue una de las nueve hierbas que el mitológico dios Odín entregó al mundo como presente, según relata un antiguo texto anglosajón. Su uso era familiar entre los antiguos romanos y griegos para tratar problemas renales y digestivos, heridas e infecciones oculares. Los egipcios también valoraban las propiedades medicinales de la manzanilla y la ofrendaban a Ra, el dios del sol. Aunque su origen es europeo, hoy nuestro país es un gran productor y exportador de manzanilla de excelente calidad, que crece en regiones de clima templado, bañadas por el sol.

RICA EN SALUD

De la manzanilla se extraen propiedades muy apreciadas, que promueven la buena salud y ayudan a aliviar molestias. En un relajante suave, capaz de calmar los malestares digestivos de origen nervioso, los espasmos y la acidez estomacal.

Con la energía de la naturaleza

En la recolección de manzanilla -y de todas las hierbas que la componen- Terma utiliza un riguroso método de cuidado del medio ambiente. Esto permite la renovación constante de las plantas y la preservación de las especies silvestres. Terma suma las virtudes de las hierbas al organismo. El aroma dulce y frutal de la manzanilla, junto al de otras hierbas sabiamente se conjugan en Terma Serrano, una bebida natural y refrescante, que hace bien.

CURIOSO

La localidad bonaerense de Pehuajó ha sido históricamente una de las principales zonas de producción de manzanilla. Este importante recurso económico de la región se exhibe a través de una flor en el escudo de la ciudad, llamada "capital de la manzanilla".

10 SUGERENCIAS PARA AHORRAR AGUA EN AÑOS DE SEQUÍA

1. Adelantarse

Hay más humedad en la tierra a principios de la primavera que en cualquier otra época del año. Apenas pueda trabajar la tierra y preparar los bancales, aventúrese y plante o siembre algunos cultivos tempranos. Adelante los tiempos para plantar maíz o papas, porque consumen grandes cantidades de agua y, si se anticipan a las sequías, tendrán más posibilidades de crecer mejor.

2. Plantar en canteros o en zanjas

Plantar en canteros aprovechando al máximo el espacio para no dejar espacios de tierra libre que quedarían muy expuestos al sol. También una buena combinación de hortalizas con distintos requerimientos (raíces, hojas, frutos) ayudará a un mejor aprovechamiento del agua.

3. Cubrir el suelo con un mulch

Un buen mulch disminuirá la evaporación e impedirá que aparezcan malezas que compitan con los cultivos por el agua y los nutrientes. Lo mejor es poner el mulch tras una buena lluvia o cuando el suelo esté húmedo. Deberá ser una buena capa (5 a 10 cm) para que proteja el suelo de la fuerte insolación. Puede hacerlo con pasto cortado, mantillo o compost, o cualquier otro material, que no tenga semillas ni malas hierbas.

4. Evitar el viento

Las plantas pierden agua en lugares muy abiertos donde sufren las consecuencias de brisas y vientos más fuertes. Por eso, debe impedirse que las corrientes de aire azoten a las plantas para que retengan el agua por más tiempo.

5. Prescindir de cultivos "sedientos"

Algunas hortalizas exigen más agua que otras. Si escasea el agua, evite cultivar maíz, melones y papas. Remolachas, zanahorias, nabos y cebollas pueden desarrollarse bastante bien en condiciones de sequía También chauchas y berenjenas.

6. Dejar extender las tomateras

Si se les pone estacas y se las poda, se las expone a los efectos secantes del sol. Una idea novedosa es plantarlas como rastreras y dejarlas para que se extiendan por el suelo, en lugar de alrededor de su soporte habitual. De este modo sus hojas cubrirán el suelo y lo mantendrán más fresco. También se pueden plantar con este fin cubresuelos como pepinos, zapallitos, entre otros, que harán de mulch.

7. Cultivar un huerto de otoño

Piense en un huerto de otoño y tenga a punto sus semillas. A veces, por las lluvias, resulta más fácil cultivar un huerto de otoño que luchar contra el calor y la sequedad del verano. Esta es la estación ideal para las verduras que necesitan constante suministro de agua y tiempo fresco para desplegar todo su sabor. Además, las huertas otoño-invernales son más sanas.

8. Regar correctamente

segúrese de regar sólo cuando las plantas necesitan agua. Riegue hasta que la humedad llegue a unos 15 cm de profundidad en el suelo para que las raíces se desarrollen más profundamente en esa dirección.

9. Remover alrededor de las planta

e lo debe hacer muy superficialmente porque se pueden romper mucho las raíces. Esto y que hacerlo solamente en suelos arcillosos o limosos donde se forman capas duras compactas. Si se lo hace suavemente y sin profundizar, se aligera el suelo y el agua le penetrar más fácilmente. Si la tierra está compactada, el agua puede quedar fuera mpaparla.

10. Usar materia orgánica

Una tierra rica en materia orgánica retiene mejor la humedad. Esta es la clave de la supervivencia en la sequía. Se puede nutrir la tierra con estiércol, compost, abonos verdes, entre otros.

FERTILIZACIÓN

Fertilizar significa aportar nutrientes a una planta. Este término suele estar asociado a los fertilizantes químicos que pueden aportar en forma controlada diversas clases de elementos nutritivos (N, P, K, entre otros). El manejo de estos fertilizantes requiere un cierto conocimiento y algunas precauciones que habrá que tener en cuenta a la hora de aplicarlos.

Antes de fertilizar, tenga en cuenta:

- Cuando compre un fertilizante pida asesoramiento y al aplicarlo siga las instrucciones del marbete o etiqueta.
- Sea muy cuidadoso: el exceso de fertilizante puede quemar las plantas.
- Si el fertilizante es aperdigonado, colóquelo directamente sobre el suelo. No debe tocar las partes verdes ya que puede quemar las plantas.
- Cada vez que aplique un fertilizante aperdigonado, riegue inmediatamente para que comience a disolverse y pueda ser absorbido por las plantas.
- Lea o infórmese acerca del mejor momento para aplicar el fertilizante en cada cultivo. Por lo general, las aplicaciones tempranas o en arranque son muy buenas ya que producen plantas vigorosas.
- Aumente la fertilización cuando las plantas están muy juntas o cuando no se le da descanso a la tierra.

	Nitrógeno	Fósforo	Potasio
Qué hace	Promueve el crecimiento de hojas y tallos. Es importante para las verduras de hoja. Aplicar después de sembrar.	Favorece el desarrollo de raíces, flores y frutos. En el trasplante regar con solución con fosfato.	Esencial para todas las plantas. Promueve la formación de raíces y semillas.
Signos de deficiencia	Hojas viejas, amarillean y caen. Hojas pequeñas, menos flores y frutos pequeños.	Las hojas se ponen medio rojizas. Las plantas quedan chiquitas.	Lento crecimiento de la planta en general. Las hojas pueden estar moteadas o presentar bordes amarillos. Hojas viejas y acartuchadas.
Signos de exceso	Plantas que crecen muy rápido y se ponen débiles. Flores y frutos aparecen muy tarde.	Poco daño por exceso.	Poco daño por exceso.
Fuentes orgánicas	Harina de sangre, de huesos y de pescado. Estiércol.	Harina de huesos.	Cenizas de madera.

ABONOS ORGÁNICOS

- En huertas familiares la mejor opción será siempre usar enmiendas orgánicas. No sólo contienen nutrientes que son liberados de manera natural sino que también mejoran la estructura del suelo, aliviánándolo.
- Recuerde no usar harina de hueso o de sangre en jardines con perros o gatos ya que les resulta muy atractiva y sabrosa.
- El humus de lombriz es un mejorador de la tierra muy rico en nutrientes. También viene en forma líquida para ser aplicado en raíces y hojas.

PROTECCIONES

Simpáticos espantapájaros.

Las protecciones sirven para resguardar a las hortalizas de los animales y factores climáticos, como el frío y la humedad. Serán vitales para el buen desarrollo de la huerta. Además, para tenerla ordenada, prolija y en plena producción.

PROTECCIONES DE ANIMALES

A veces la huerta sufre visitas no deseadas de pequeños animales. Por ejemplo:

- Los pájaros apuntan a las siembras recién germinadas, especialmente las verduras (lechuga, espinaca), las arvejas, la familia de las cucurbitáceas, entre otros. También las frutas a punto de ser cosechadas, como los tomates, son blanco de sus ataques.

- Los gatos suelen ser un buen control natural para todo tipo de aves. Aunque su presencia puede ocasionar problemas, ya que los almácigos recién sembrados (o la tierra recién preparada) son usados muchas veces como "baño" y el excremento puede contagiar la toxoplasmosis. Por lo tanto la verdura deberá lavarse bien antes de ser consumida. Las mejores protecciones tendrán que ser válidas para felinos y aves al mismo tiempo.

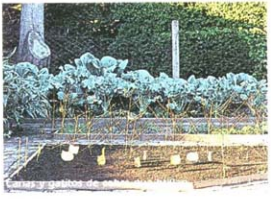
- Los perros deberán controlarse, sobre todo para evitar el pisoteo y los destrozos.

- En jardines donde vivan muchos animales será mejor cercar el sector dedicado a la huerta para asegurarnos que no ingresen.

Distintos métodos para proteger las siembras de los animales

- Túneles con red o alambre de gallinero, aunque habrá que evitar que queden orificios abiertos.
- Cinta de moños. Se colocan dos o más cañitas y se hace un tendido de la cinta, girándola sobre sí misma. La cinta, movida por el viento, genera reflejos que asustan a los pájaros.
- Gatitos de metal. Con el movimiento, los reflejos del sol mantienen los pájaros alejados.
- Hilos. Se hace un tendido de hilos entrecruzados donde los pájaros no se acercan por temor a enredarse (puede usarse cintas de cassettes).
- Cañitas pinchudas enterradas en la tierra (para que los gatos no se acuesten o escarben).
- Espantapájaros.

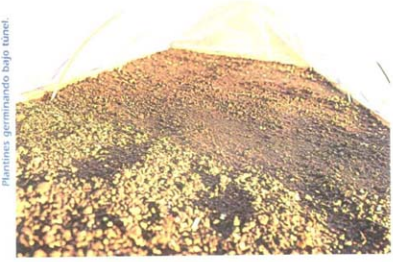
Malla cuadriculada de plástico



Túnel de tela antihelada.

Mini invernadero.

Túneles fabricados con flejes de aluminio y plástico transparente.



Plantines germinando bajo túnel.

PROTECCIONES CONTRA EL FRÍO Y LA HUMEDAD

Es necesario proteger los almácigos cuando sembramos al finalizar el invierno o a comienzos de la primavera si queremos que los plantines lleguen a buen puerto. También en temporadas de lluvias intensas es importante cubrir las siembras para evitar el lavado de las semillas o el planchado del suelo. En ambos casos la protección deberá tener un buen armazón para que su colocación sea sencilla. Esta deberá quitarse en las horas de mucho sol o calor, y colocarse nuevamente a la noche o ante una eventual tormenta.

Protecciones contra el frío

- Túneles de tela antihelada. Los armazones pueden ser de perfiles de aluminio, varillas de hierro, caños de PVC negro o cualquier material flexible capaz de sostener la cubierta. La tela debe colocarse doble. Este material tiene la ventaja de permitir el paso del aire, de la luz y evitar el recalentamiento.

- Túneles de polietileno. De estructura similar a los anteriores, son buenos para frenar las lluvias fuertes. Durante los días calurosos deben destaparse para evitar que se eleve mucho la temperatura.

- Chapa traslúcida acanalada. Se coloca bajo un armazón. Es más fuerte que el anterior; no se dobla ante granizos ni lluvias fuertes.

- Botella de gaseosa cortada en su base. Este sistema es útil cuando se quiere cubrir pequeños plantines. Durante el día puede sacarse la tapita para que la planta tenga más oxígeno.

- Vidrieras, camas calientes y pequeños invernaderos. Estas estructuras requieren más elaboración pero son duraderas y decorativas. Se usan generalmente para siembra en almácigo.

Plantín protegido con una botella de plástico.

Túnel de chapa acanalada.

ESTRUCTURA PARA PROTECCIÓN

CON ALAMBRE DE GALLINERO

Esta estructura sirve para evitar la entrada de pájaros, gatos o perros. También, como sostén para polietileno en caso de lluvia o frio, tela antihelada en el invierno o media sombra en el verano para proteger los plantines o las siembras de sol fuerte. Los plantines se verán muy beneficiados sobre todo en su primera etapa.

1

2

3

4

5

6

ESTRUCTURA DE HIERRO

Construida en hierro, esta estructura en forma de túnel es rígida y, al tener una manija, resulta más fácil para quitar y poner .

El alambre de gallinero queda fijo y sobre él puede colocarse media sombra, polietileno o tela antihelada de acuerdo con la necesidad ■

MATERIALES NECESARIOS:

- 3 flejes de aluminio (también pueden usarse caños de PVC semi rígido como los que se usan para equipos de riego) de 1,30 m de largo (el largo de este material dependerá del ancho del cantero que queremos cubrir. Por ejemplo, para canteros de 1 m será necesario que mida por lo menos 1,60 m).
- 2 m de alambre de gallinero
- 1 m o pedacitos de alambre fino
- Tijera para cortar alambre
- Cinta métrica

1. Clavar en la tierra los dos extremos de los flejes, midiendo entre ellos una distancia de 50 cm entre sí (para un largo total de 1,50 m).

2. Extender el alambre de gallinero haciendo que llegue al suelo en ambos lados.

3. En las puntas se fija al fleje doblando el mismo alambre de gallinero sobre él.

4. En el de medio se colocan alambrecitos atándolos al fleje o soporte.

5. Lo que queda de alambre se coloca en los extremos, midiendo y cortando con la forma del túnel como para hacer una tapa. Se fijan las tapas con el mismo alambre nuevamente sobre el fleje.

6. La estructura terminada. Deberá quitarse completamente para realizar el mantenimiento de los canteros.

TUTORES Y SOSTENES VARIOS

Existen varias plantas que necesitan estructuras para sostener su peso o el de sus frutos. Pueden fabricarse con distintos materiales y, por qué no, formar parte de la decoración de nuestra huerta al agregarle una dimensión vertical.
Antes de elegirlos, hay ciertos datos que deberá tener en cuenta:

- Una vez que la planta ha crecido, cualquier viento puede derrumbarla. Por lo tanto, los tutores deberán ser firmes y estar bien anclados en el suelo.
- Las cañas constituyen el sostén más comúnmente usado en tomateras. Es un material noble y natural que se ve muy bien de cualquier forma. También pueden hacerse estructuras con cañas en los extremos e hilos o redes sobre los que se irán enredando las plantas (generalmente arvejas, chauchas, entre otros).
- Los listones de madera hacen buenos tutores. Las grillas de este material resultan muy cómodas para guiar las plantas.
- Los tutores de mimbre son decorativos, aunque su vida útil es bastante corta. Los hay de diferentes modelos y alturas.
- El hierro es un material muy duradero, siempre y cuando esté pintado.

La clásica tomatera de cañas.

Tutores de hierro. Un toque decorativo

Melón sostenido por grilla de cañas.

Grilla de madera fabricada con listones de pino impregnado.

Simple tripode de cañas para tomates.

ESTRUCTURA PARA TUTORAR

GRILLA EN MADERA

Las grillas resultan tutores o sostenes muy útiles para diversos cultivos en la huerta. Por ejemplo: tomates, chauchas, arvejas, melones, pepinos, entre otros. Tenga en cuenta que no es lo mismo una estructura para sostener una planta de chauchas que una para sostener una de melón o zapallitos que, por el peso de los frutos, necesitará un soporte más sólido.

PARA TOMAR NOTA

Los materiales por usar pueden ser diversos: cañas, listones de madera, hierro, entre otros. Esto irá de acuerdo con el estilo de la huerta, el costo y la duración que pretendamos. Igualmente habrá que ayudar a las plantas, guiándolas y atándolas sobre esta estructura. La planta deberá atarse a la grilla. Para eso, tenga a mano una bobina de piolín o de hilo sisal para atar (sin estrangular) los tallos a medida que van creciendo ■

1

2

3

4

5

1. Materiales necesarios:
■ 5 tablitas de pino impregnado (para una mayor duración) de 1" x 1/2" de 1,50 m de largo.
■ 7 tablitas de 1" x 1/2" de 1 m de largo (estas medidas deben adaptarse al macetero o al lugar por cubrir).
■ Clavos de acero (para que no se oxiden a la intemperie) o tornillo.
■ Martillo
■ Cinta métrica y escuadra.

2. Coloque las tablitas sobre una superficie lo más plana posible y acomode las largas a una distancia de 21 cm (aproximadamente) entre sí. Apoye una tabla de 1 m en uno de los extremos y con el lápiz vaya haciendo las marcas a la distancia indicada.

3. Clave todas las tablas de ese extremo y comience a colocar la segunda tablita transversal. Si queremos que la grilla forme cuadrados casi perfectos, las tablitas transversales deben respetar la medida de 21 cm hacia abajo. Antes de comenzar a clavar la segunda tablita verifique con una escuadra que el ángulo sea recto.

4. Siga clavando sucesivamente todas las tablitas, controlando las distancias y los ángulos, ya que a veces las maderas pueden ir doblándose levemente.

5. Grilla terminada. Si las tablitas tienen nudos hay que tratar de no clavar en ese lugar, ya que probablemente se partan. Para lograr una mayor estabilidad, reemplace los clavos por tornillos. Una vez en tierra, la grilla quedará más firme.

RADICHETA O RADICCHIO
(Cichorium intybus)

- **Familia:** compuestas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** verano y otoño
- **Cosecha:** invierno y primavera
- **Características:** es una forma de achicoria que debe madurar preferentemente en el invierno o la temporada fría para que sus brotes sean más suaves y tiernos.
- **Variedades:** rosso a palla di Verona (radicchio rojo)
- **Cultivo:** se hará de asiento y luego se ralearán las plantas. La cosecha comienza cuando se forma el cogollo o se arrepolla en el centro, descartando las hojas exteriores y guardando para el consumo la parte central.
- **Suelo:** suelto
- **Distancia entre plantines:** 30 cm.
- **Observaciones:** el sabor del radicchio suele ser bastante fuerte o amargo. Por eso se recomienda cosecharlo joven. También puede mezclarse con otras hojas para matizar o suavizar su sabor.

REMOLACHA *(Beta vulgaris var. rapacea)*

- **Familia:** quenopodiáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** todo el año
- **Cosecha:** todo el año
- **Características:** es una hortaliza de raíz, aunque suelen consumirse las hojas también (como si fuera espinaca o acelga). Son dulces y contienen caroteno, muy bueno para el organismo. Pueden comerse crudas ralladas o cocidas en ensaladas o sopas. Su color rojo tan particular tiñe todo lo que toca.
- **Variedades:** hay variedades de raíz alargada, aplanada, con la carne pulpa dorada y, la más común, es la redonda de color bien rojo o borravino.
- **Cultivo:** las semillas de remolacha tienen un aspecto extraño, corchoso, deben sembrarse de asiento. Luego se ralean. La cosecha debe realizarse cuando se ve la raíz engrosada que muchas veces asoma sobre la tierra. Si se dejan mucho tiempo en la tierra y florecen se ponen duras y fibrosas. Desde la siembra hasta la cosecha pasan tres o cuatro meses.
- **Suelo:** suelto, bien desmenuzado
- **Distancia entre plantines:** entre 15 y 20 cm.

SABORES DE LA HUERTA

Por el chef
Martiniano Molina, para

elgourmet.com

Trucha con salsa chile

Ingredientes (para dos personas)

2 truchas limpias
Manteca, cantidad necesaria
Hierbas frescas (eneldo, mejorana, perejil, ciboulette, pimentón)

Salsa:
Caldo de pescado
1 chile verde y 1 rojo
2 cucharadas de miel
Radicheta, a gusto

Procedimiento:

- Picar las hierbas y mezclarlas con manteca de consistencia "pomada".
- Salpimentar y llevar a la heladera.
- Colocar esta manteca especiada sobre las truchas abiertas al medio y limpias.
- Cocinar en horno fuerte.

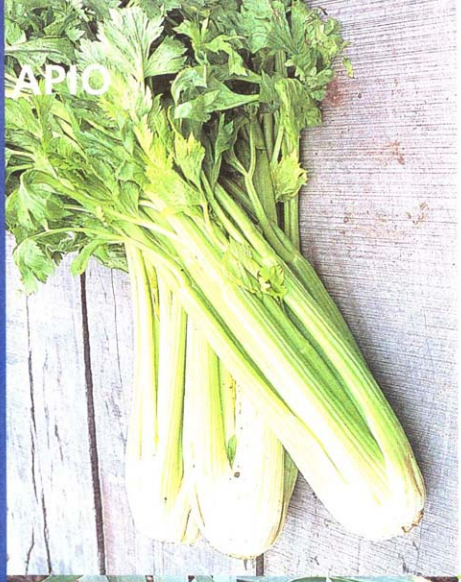
Fondue de hinojos y peras:
Ingredientes
1 bulbo de hinojo
1 cebolla morada
1 diente de ajo
2 peras en almíbar
Jengibre fresco, cantidad necesaria
Tomillo, cantidad necesaria
2 nabos

Procedimiento:

- En una sartén con aceite de oliva saltear el hinojo y cebolla en cubos.
- Agregar ajo picado y, por último, las peras en cubos.
- Cocinar a fuego bajo con jengibre y tomillo, incorporar el almíbar y una vez tiernas las peras, salpimentar (con pimienta de cayena).
- Para la galette, cortar el nabo en ruedas finas (tipo chips) y colocarlo en una fuente para horno enmantecada armando un círculo.
- Pintar con manteca y cocinar en el horno. Salpimentar. Reducir el caldo de pescado con miel y chiles picados y salpimentar. Servir la trucha junto con la salsa picante y acompañar con la galette de nabo, y sobre ella la guarnición de hinojos.
- Decorar con hojas de radicheta aderezadas con una vinagreta.

CONSEJOS

- **La trucha se puede hacer rellena. Saltear una cebolla morada en una sartén con manteca y agregar espinaca fresca. Condimentar con sal, pimienta y colocar la mezcla sobre el pescado. Cocinar en el horno.**
- **La manteca se puede condimentar con lo que se desee. Por ejemplo, con azafrán. Esta manteca condimentada sirve para colocar sobre cualquier carne ya cocida, ya que con el calor se derretirá y le dará sabor a la comida.**



APIO *(Apium graveolens)*

- Familia: umbelíferas
- Ciclo: anual
- Siembra: primavera o fin del verano (de acuerdo con el clima)
- Cosecha: primavera y fin del verano
- Características: es una planta de cultivo sencillo y no muy susceptible a enfermedades y plagas.
- Cultivo: entre la siembra y la cosecha podrán transcurrir hasta cuatro meses. Necesita tiempo fresco para crecer, porque si no sus tallos se ponen duros y su sabor muy fuerte. La siembra debe iniciarse temprano en almácigo y transplantarse cuando todo peligro de helada haya pasado. En regiones con inviernos suaves, su cultivo puede iniciarse en el otoño. Se los planta en zanjas a 10 o 12 cm de profundidad y a 20 o 25 cm entre plantas. Si el suelo es muy arenoso, regar bastante y regularmente. Cuando el tallo comienza a engrosarse, aporcar la tierra alrededor de él (hasta unos 12 cm de altura) para blanquearlo. Esta tarea también puede hacerse envolviéndolo con cartón o algún material que impida el paso de la luz pero que no obstruya el del aire ya que podría provocar pudriciones. El blanqueo de los tallos hace que sean más tiernos y de sabor más suave. La cosecha comienza cuando los tallos tienen un tamaño considerable, antes de que comiencen a florecer.
- Suelo: fértil y drenante.
- Distancia entre plantines: 20 a 25 cm.
- Observaciones: se consume tanto crudo en ensaladas, como cocido en pucheros, con pescados o salteado con otras verduras.

PUERRO *(Allium porrum)*

- Familia: liliáceas
- Ciclo: anual
- Siembra: fines de invierno y verano
- Cosecha: todo el año
- Características: es una especie rústica y de buen rendimiento en la huerta.
- Cultivo: a partir de semilla. A veces, cuando florecen y los tallos se ponen firmes, darán hijos en la base que podrán dividirse y replantarse. Las siembra puede realizarse durante casi todo el año, pero las épocas más convenientes son fines de invierno y verano hasta comienzos de otoño. Puede hacerse en almácigo o de asiento para luego ralear los plantines a una distancia de
12 a 15 cm entre sí. Conviene plantar profundos los plantines (10 a 12 cm) o aporcarles tierra a medida que van creciendo para blanquear los tallos y que resulten más tiernos.
- Suelo: fértil y drenante.
- Distancia entre plantines: 10 a 20 cm.
- Observaciones: se usa frecuentemente cocido o salteado, en tartas, sopas, pucheros, acompañando pollo y pescados.

elgourmet.com

Costillas de cordero rebozadas y ratatouille

Ingredientes (para 2 personas)

6 costillitas de cordero
4 cucharadas de manteca
4 cucharadas de harina
1 paquete de arvejas congeladas
Leche, cantidad necesaria
Pan rallado
2 huevos

Ratatouille:
1 zucchina
1 apio
1 berenjena
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 tomate
1 diente de ajo
Tomillo fresco, cantidad necesaria

CONSEJOS

- La ratatouille es una guarnición clásica de vegetales proveniente de la Provence, en Francia. Se hace tradicionalmente con cordero, pero queda bien con otros ingredientes. Recuerde que se deben saltear los vegetales por separado, pero terminar la cocción con todos juntos.
- Las costillas se pueden cocinar en horno fuerte con un poco de aceite. Esta es otra forma de prepararlas cuando queremos evitar frituras.
- Para hacer una masa Brisée se necesitan 200 g de harina, 100 g de manteca y 1 huevo. Hay que procesar la manteca junto con la harina, incorporar un huevo y formar una masa. Estirar con palote, colocar sobre un molde para tarta enmantecado y blanquear en horno moderado durante 5 minutos.

Procedimiento:

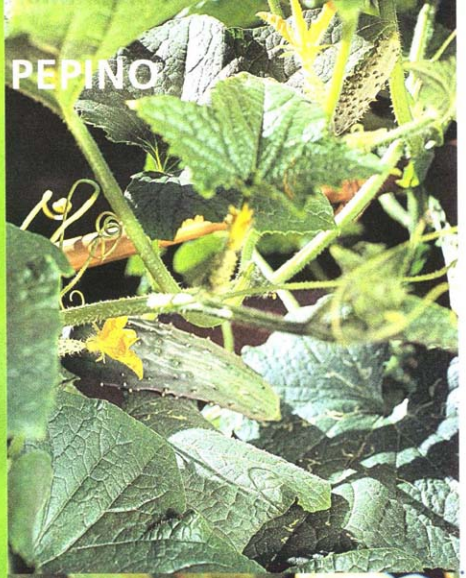
- Limpiar las costillas y dorar en una sartén con aceite de oliva. Salpimentar. Procesar las arvejas y tamizar.
- Derretir la manteca y agregar la harina de golpe.
- Cocinar revolviendo constantemente. Por último incorporar la leche para lograr una salsa espesa y mezclar con las arvejas.
- Salpimentar y enfriar. Luego, untar las costillas con esta preparación y pasar por pan rallado, huevo y pan rallado.
- Freír en abundante aceite hasta dorar. Cortar las verduras en cubos pequeños, pelar los tomates y cortar en cubos de igual tamaño, sin las semillas.
- Saltear los vegetales y terminar su cocción en una olla tapada con tomillo fresco y salpimentar.
- Calentar puré de arveja con crema de leche. Salpimentar e incorporar menta picada.
- Servir la ratatouille sobre un colchón de espinaca y las costillas rebozadas junto con la salsa verde.

Tarta de vegetales

Ingredientes (para seis personas)
1 masa Brisée (ver consejos)
1 lata grande de morrones
2 morrones verdes, 1 zucchina, 1 berenjena, 6 puerros, 6 cebollas de verdeo, 6 hongos Portobello, 2 cebollas, 2 tomates (en rodajas)
200 g de queso parmesano
200 g de queso de máquina

Procedimiento:

- Blanquear la masa en una tartera alta.
- Grillar láminas de zucchina, berenjena y portobellos con aceite de oliva.
- Asar los puerros, cebollas de verdeo y cebollas en láminas en una placa con aceite de oliva, tomillo y ajo machacado.
- Armar la tarta intercalando los vegetales con queso de máquina en tiras, queso parmesano rallado, sal y pimienta.
- Terminar con queso parmesano y llevar a horno fuerte hasta dorar.
- Servir con cubos de lomo salteados y un aceite procesado con nueces.



PEPINO *(Cucumis sativus)*

- Familia: cucurbitáceas
- Ciclo: anual
- Siembra: primavera
- Cosecha: primavera-verano
- Características: planta trepadora o rastrera muy vigorosa y fructífera.
- Variedades: poseen numerosas variedades que se diferencian por la época de maduración (tempranos, tardíos), por la forma, color y sabor del fruto. También, por el hábito de crecimiento que normalmente es trepador o rastrero. Además pueden encontrarse algunos compactos o arbustivos. Se agrupan en pepinos arbustivos, pepinos para pickles y pepinos comunes.
- Cultivo: necesitan calor para crecer bien y dar buenos frutos. La siembra debe hacerse de asiento o en macetitas al resguardo del frío. Es necesario agregar bastante materia orgánica tipo compost o estiércol seco en cada pocito donde se colocarán tres o más semillas. La germinación se produce a los 3 o 7 días y la cosecha comienza a partir de los 55 o 65 días desde la siembra. Crecen muy bien sobre enrejados o estructuras verticales que facilitan la cosecha y mantienen las plantas bien ventiladas. El pinzado de los brotes es una práctica que ayuda a la formación de ramas laterales y acelera la maduración de los frutos.
- Suelo: fértil y drenante
- Distancia entre plantines: 60-80 cm
- Observaciones: Los pepinos pueden consumirse frescos en ensaladas, sopas frías, en salsas para pastas o cocidos al vapor y condimentados con un poco de aceite de oliva, o como pickles.

LECHUGA *(Lactuca sativa)*

- Ciclo: anual
- Siembra: todo el año en climas templados. En frío pueden empezarse en interior a fines del invierno y continuar hasta el final del verano.
- Cosecha: todo el año
- Características: son de cultivo fácil y cosecha permanente.
- Variedades: se diferencian por su aspecto, sabor, época de siembra y tiempo de maduración. Hay variedades cuyas hojas pueden ser cortadas desde jóvenes (lechugas de corte).
- Cultivo: durante la estación cálida es mejor sembrar solamente las variedades estivales. Si no florecerán muy fácilmente y terminará con la cosecha. La siembra se hará de asiento o en almácigo según el momento en que se realice. Si bien es una planta que tolera bien el transplante, las bandejas con plugs son más recomendables.
- Suelo: fértil y suelto
- Distancia entre plantines: de 15 a 25 cm (de acuerdo con la variedad. Las lechugas de corte, el "mesclun" y los sobres que vengan con más de una variedad suelen sembrarse de asiento. Así como van naciendo y creciendo se van cortando y consumiendo).

- Observaciones: la clásica ensalada criolla (o lechuga criolla) ha sido reemplazada por coloridas ensaladas de distintas tonalidades de verdes y morados. Con el agregado de queso, croutons o panceta a la sartén, constituyen casi un plato en sí mismas.

elgourmet.com

Matambrito de ternera con salsa cítrica

Ingredientes (para 4 personas)

500 g de matambrito de ternera
Jugo y ralladura de un pomelo
Jugo y ralladura de una naranja
Romero, estragón, tomillo, orégano
4 tomates secos
100 g de aceitunas negras descarozadas
50 g de morrones verdes en conserva
2 cebollas de verdeo (con las hojas verdes)

Guarnición:
2 tomates peritas, 2 dientes de ajo, 100 g de queso Camembert o de cabra 60 g de pan rallado, 20 g de semillas de sésamo blancas, 20 g de semillas de sésamo negras, 1 cebolla colorada, tomillo o perejil, 1 pepino, aceite de oliva

Procedimiento:

- Cocinar el matambrito en horno bien caliente con un poco del jugo de los cítricos, los tomates hidratados, los morrones en tiras, las aceitunas fileteadas, la cebolla de verdeo y las hierbas picadas.

Guarnición

- Blanquear los tomates. Cortar las tapas y retirar la pulpa.

CONSEJOS

- **El matambrito de ternera se puede reemplazar por uno de chancho.**
- **Otro relleno fácil y muy rico: saltear cebollas a fuego bajo durante 10 minutos hasta que caramelicen y mezclar con queso Brie o Camembert y hierbas frescas. Cubrir con queso parmesano y dorar en el horno.**

Salpimentar y reservar.

- Saltear en abundante aceite de oliva tibio ajo, semillas de sésamo, pan rallado y hierbas picadas.
- Salpimentar y agregar el queso en cubos chicos.
- Rellenar los tomates con esta mezcla y terminar la cocción en horno fuerte.

Salsa

- Mezclar el resto del jugo con las ralladuras y el aceite de oliva. Dejar entibiar. Servir una porción de matambrito con un tomate relleno. Decorar con pepinos cortados con el pelapapas y la salsa cítrica.

Tortillas de carne

Ingredientes (para 4 personas)

Masa: 650 g de harina integral, 1 cucharadita de sal, 45 g de margarina, 300 g de agua tibia
Relleno: 200 g de falda, 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo, 1 cebolla colorada, 2 cebollas de verdeo, 1 chile rojo, 1 diente de ajo, salsa Tabasco
Crema de yogur: 1 yogur natural, 1/2 chile verde, jugo de limón, leche (opcional), lechuga

Procedimiento:

Amasar la harina integral con sal, manteca vegetal y agua tibia hasta formar una masa lisa. Dejar reposar cubierta con un paño húmedo por 10 minutos. Realizar esferas y estirarlas finamente en forma circular. Cocinar en una sartén con aceite neutro hasta que tomen un poco de color. Cocinar la carne cortada en cubos con los pimientos, la cebolla colorada, la cebolla de verdeo cortada en tiras, el ajo, el chile picado y la salsa Tabasco en una sartén caliente con aceite. Salpimentar y espolvorear con orégano picado. Rellenar las tortillas. Mezclar el yogur con el pimentón, jugo de limón, ciboulette y chile verde picado. Si fuera necesario, incorporar leche. Salpimentar y servir las tortillas con la lechuga y la crema de yogur.

CÓMO DIVIDIR UNA MATA DE CEBOLLÍN

La división de matas es uno de los métodos que podemos utilizar para propagar nuestras hortalizas y aromáticas perennes. Consiste en levantar la planta con su pan de tierra y separarlo en porciones que contengan una buena cantidad de raíces. Se puede aplicar tanto a plantas en tierra como a las que han crecido de manera tal que ya no se encuentran cómodas en su maceta. Entre las plantas que crecen y se multiplican fácilmente está el cebollín o ciboulette, que probablemente necesite una división al año o dos de plantado.

¿CUÁNDO HACER LAS DIVISIONES?

Para el cebollín, la época ideal es desde el fin de invierno hasta el verano, inclusive. En otoño e invierno la planta decae un poco, para luego comenzar a brotar con fuerza en la primavera.
El orégano y el tomillo también pueden dividirse fácilmente en primavera y otoño.
La menta puede dividirse durante todo el año ■

1. Materiales: maceta con cebollín bien crecido, varias macetitas de tamaño más chico, compost o tierra preparada, tijera, cuchillo, palita.

2. Desmoldar el cebollín con cuidado. Si está muy pegado a la maceta, se le dan unos golpecitos para que se afloje. Otra alternativa es llenar la maceta con agua, lo que hará que ceda.

3. Dividir cuidadosamente la mata en partes más o menos iguales. Cada porción debe tener una buena cantidad de raíces. Esta operación puede hacerse con las manos, a menos que la mata de raíces esté tan compacta y apretada que necesitemos usar un cuchillo.

4. Corte las hojas por la mitad para que la planta arraigue mejor y no se deshidrate. Como al dividir las raicillas se cortan y la planta sufre un poco. Es mejor cortar un poco las hojas para ayudar a la planta a recuperarse más rápidamente. (Esas hojas pueden conservarse en una bolsita en la heladera o congelador, para usarlas más adelante).

5. Rellene con el sustrato o tierra las macetitas hasta la mitad. Ubique la plantita en el medio y rellene hasta el borde con tierra, presionado para que quede bien apisonada y para que no quede aire entre las raíces.

6. Riegue las nuevas plantitas con una lluvia fina con cuidado para que no se descalcen. El riego no deberá ser frecuente, ya que hasta que comiencen a brotar no consumirán mucha agua. Colóquelas por unos días a media sombra hasta que muestren brotes nuevos. En ese momento, llevarlas al sol.

PASO A PASO, CLAVES PARA SU HUERTA EN EL BALCÓN O EL JARDÍN

LA HUERTA fácil

Precio: $3.50

GUÍA PRÁCTICA Nº 3

HIERBAS AROMÁTICAS: CULTIVO Y PRINCIPALES VARIEDADES
■ LA HUERTA ORGÁNICA ■ FICHAS Y RECETAS

Revista JARDIN

LA NACION

5 LA HUERTA FÁCIL
Fascículos con todo lo que usted necesita saber para tener una huerta en casa

FASCÍCULO 1
- Por qué tener una huerta
- Huertas elevadas y a nivel del suelo
- Esquemas sencillos - jardín y balcón
- Ubicación
- Herramientas
- Preparación del suelo
- Preparación de las macetas
- Abono casero
- Construcción de la compostera
- Cercos

FASCÍCULO 2
- La construcción
- Paso a paso: una huerta elevada, una cajonera para balcones, una huerta a nivel del suelo
- La siembra
- Calendario de siembra
- Rotación de los cultivos
- Cuidados post-siembra
- Mantenimiento general de la huerta: desmalezado, riego y fertilización
- Protecciones contra el frío y los animales

FASCÍCULO 3
Hierbas aromáticas
- Ubicación y suelo
- Cultivo
- Propagación
- Cosecha y conservación
- Diseñar un jardín de aromáticas
- Las principales aromáticas

Cultivo orgánico
- Asociaciones
- Plantas repelentes y plantas trampa
- Insectos benéficos

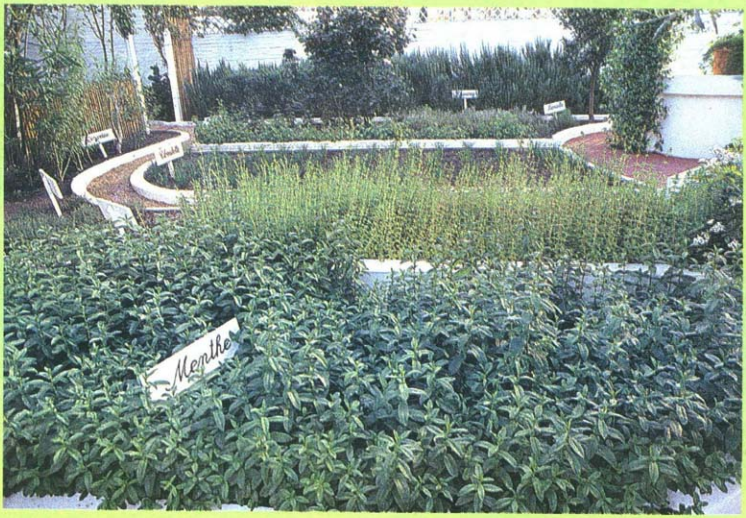
FASCÍCULO 4
Los principales cultivos
- Las mejores variedades
- Cultivo y cuidados
- Pestes que los atacan
- Controles fitosanitarios
- Uso correcto de agroquímicos

FASCÍCULO 5
Las huertas más lindas
- Distintos tipos de huerta
- Un modelo para cada jardín
- Ejemplos con distintos materiales para elegir

FASCÍCULO Nº 3. En esta entrega trataremos de sacarle el mayor jugo y sabor posible a aquellas aromáticas utilizadas en la cocina que sean de cultivo sencillo y apto para cualquier balcón o jardín. Las aromáticas aportan un toque refrescante a nuestras recetas, contribuyen a una huerta sana y hasta nos ayudan a combatir pequeños malestares. También conoceremos los principios de la huerta orgánica, lo que nos permitirá preservar el suelo y obtener excelentes resultados sin usar productos químicos.

Es una publicación de "El Jardín en la Argentina" S.A. Se prohibe la reproducción total o parcial del material publicado. Directora editorial: Lucía Caré. Amparado por el registro de Propiedad Intelectual: en trámite. Registro de marca: en trámite. Esta publicación se terminó de imprimir el 5 de septiembre 2003.

HIERBAS AROMÁTICAS



El universo de las hierbas aromáticas es diverso y fecundo. Sus formas son casi tan variadas como sus perfumes. Muchas son herbáceas, tanto anuales como perennes. Algunas son arbustivas y otras tienen un crecimiento rastrero e invasor. Por lo general admiten varios cortes o cosechas durante su vida útil, lo que las hace altamente productivas.

Las aromáticas son capaces de despertar el chef que todos llevamos dentro y agregan a nuestra cocina una deliciosa dimensión. En este punto es interesante aclarar que llamamos hierbas a las partes frondosas de estas plantas que se usan, según el caso particular, secas o frescas. Por otro lado, cuando hablamos de especias, nos estamos refiriendo a sus semillas, raíces, frutos o corteza, que siempre se consumen secos.

Al margen de sus propiedades curativas y medicinales, estas plantas ayudan a crear un equilibrio natural dentro de la huerta: sus hojas, flores o raíces atraen ciertos insectos y repelen otros, estableciendo un pequeño ecosistema donde todos resultan beneficiados. También, como ingrediente fundamental en preparados caseros, las aromáticas cooperan al control de plagas y a potenciar la fertilidad del suelo.

Lo fundamental es darnos cuenta de que su cultivo es bastante sencillo y de que, con pocos cuidados, podremos tener una cocina perfumada, una tisana para aliviar leves dolencias siempre lista, y una huerta próspera y sana de forma orgánica ■

UBICACIÓN Y SUELO

PARA TOMAR NOTA

Las aromáticas que mejor se adaptan a suelos arcillosos son: Borraja (Borago officinalis), ciboulette (Allium schoenoprasum), caléndula (Calendula officinalis), menta (Mentha sp), melisa (Melissa officinalis) y taco de reina (Tropaeolum majus) ■

Cualquier espacio que tenga mucho sol y tierra suelta o arenosa es apto para las aromáticas. La mayoría también crece muy bien en macetas, siempre y cuando éstas tengan suficiente capacidad y un muy buen drenaje.

Si vamos a plantar en macetas, hay que verificar que los orificios de la base sean generosos y colocar una buena capa de leca en el fondo. Lo ideal será realizar la mezcla con resaca o compost y humus de lombriz.

Si tenemos la intención de cultivar nuestras aromáticas en tierra y el lugar disponible es inundable o pantanoso, será necesario elevar esa parte del terreno o construir canteros sobre nivel.

Una vez elegido el espacio, se debe desmenuzar los cascotes del terreno punteando a una palada de profundidad. Si el suelo es pesado habrá que incorporar arena y materia orgánica. Por último, hay, que pasar un rastrillo para nivelar y lograr una terminación prolija.

Las aromáticas necesitan, como mínimo, seis horas diarias de sol para crecer sanas. Eso ayudará a mantener el suelo seco y, como resultado, la cosecha será más abundante y de mejor calidad. Si la exposición al sol se ve muy reducida en invierno, habrá que cumpensar espaciando los riegos o, directamente, anulándolos.

ESPECIES INVASORAS:

La menta, la melisa y el estragón tienen hábitos de crecimiento muy invasores. Para evitar que ahoguen a sus vecinas, déles un espacio propio. Otra técnica para mantenerlas a raya es plantarlas en macetas que, a su vez, enterraremos. El orégano y el tomillo, sin ser tan voraces como las anteriores, suelen tener un desarrollo importante, por lo que hay que controlarlos ■

SU CULTIVO

FERTILIZACIÓN

En general las aromáticas no exigen suelos muy fertilizados: una buena preparación de compost, tierra negra y humus de lombriz basta para varios años de cosecha. Por lo tanto, no es preciso fertilizar con productos químicos, en especial si se trata de una producción familiar. Un exceso de fertilizante le otorgará un buen aspecto a la planta pero le impedirá sintetizar sus esencias.

RIEGO

Las aromáticas exigen suelos muy bien drenados y un riego de moderado a bajo.

Si las cultivamos en tierra, el riego por goteo es lo más indicado. Este sistema consiste en una serie de caños especiales con dosificadores cuya ubicación varía según lo que tengamos que regar. La profundidad del riego dependerá del tiempo que lo dejemos prendido.

El riego por goteo mantiene las raíces húmedas sin mojar el follaje, evitando enfermedades, la visita de caracoles y babosas.

En caso de no contar con goteo, un riego con manguera es igualmente efectivo. Sólo tendrá que tener cuidado de que no caiga un chorro muy fuerte sobre las plantas o los almácigos. Lo ideal es regar por la tardecita o a la noche en primavera y verano. Por la mañana en otoño e invierno.

Recuerde que los almácigos necesitan un riego diario y que, a medida que los plantines van creciendo, los riegos deberán espaciarse y tal vez ser más profundos.

SANIDAD

Las aromáticas son plantas básicamente sanas y, lejos de atraer plagas, muchas veces las repelen evitando la aparición de insectos perjudiciales en la huerta.

Los problemas generalmente llegan por un exceso de agua o humedad. En ese caso es posible que, por ejemplo, la salvia contraiga oídio, y que la albahaca sufra el ataque de babosas y caracoles.

Siempre que las plantas estén en suelos sueltos y a pleno sol vivirán sanas muchos años.

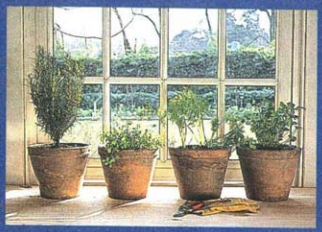
PARA TOMAR NOTA

Si bien no es necesario fertilizarlas, las aromáticas se beneficiarán con un aporte de materia orgánica luego de la poda ■

HIERBAS EN INTERIORES

Albahaca, ciboulette, eneldo, perejil, tomillo, orégano, salvia y romero soportan vivir un tiempo en el interior. Eso sí: cerca de una ventana por donde se filtren algunos rayos de sol. La albahaca resulta muy beneficiada, ya que es vulnerable a las heladas. Perfumarán el ambiente y las tendremos más a mano a la hora de la cosecha.

Lo ideal es tener algunas hierbas en macetas fuera de la casa y otras dentro para poder rotarlas cuando comiencen a debilitarse por la falta de sol. En ambientes calefaccionados hay que cuidar que no se deshidraten rociándolas con agua o abriendo la ventana un rato cada día.



CANASTA AROMÁTICA

Una buena idea es plantar un surtido de las aromáticas que más usamos en una canasta mediana. La forramos en plástico al que le haremos algunos orificios. La canasta resultará práctica especialmente en invierno, ya que no tendremos que ir demasiado lejos para buscar hierbas frescas. Luego podemos pasar las plantas ya más crecidas a macetas o al aire libre ■

PROPAGACIÓN

Las hierbas pueden multiplicarse mediante distintos métodos. Si bien todos ellos son efectivos, ciertas especies parecen reaccionar mejor a algunos antes que a otros. A continuación encontrará la explicación detallada del proceso a seguir en cada caso y, en las fichas de las aromáticas, qué sistema de propagación prefiere cada planta.

Siembra

Este método se usa más con especies anuales, aunque las perennes también pueden propagarse así. Muchas anuales se resiembran espontáneamente si les permitimos florecer, semillar y secarse. Debemos estar atentos a la aparición de plantines cerca o debajo de donde estuvo la planta madre.

1. Almácigo recién sembrado.
2. Semillas germinadas.
3. Plug listo para transplante.

Acodo

Se entierra una rama lateral de la planta en la tierra, sosteniéndola con un alambre tipo horquilla para que quede fijo, y se espera a que forme raíces nuevas. Este método es casi infalible ya que mientras la planta echa sus raíces sigue alimentándose de la planta madre. Una vez que el acodo enraizó, se corta el tallo que la unía a la planta madre y se enmaceta o planta en su lugar definitivo. Estos acodos se producen muchas veces en forma espontánea, como en el caso del orégano y del tomillo.

1. Rama de orégano con raíces nuevas.
2. Planta nueva formada por acodo espontáneo.
3. Listo para el transplante.

División de mata

Consiste en dividir la planta madre en pequeños trozos, cada uno con raíz, tallos y hojas. Se pueden plantar directamente en la tierra o bien en macetas hasta que echen raíces nuevas. Es importante podar bastante las hojas (a veces también la raíz) para que la planta no se deshidrate y arraigue rápidamente.

1. La planta levantada de la tierra.
2. Dividiendo con cuidado.
3. Cada plantín se coloca en su maceta.

Gajos

Se cortan trozos de rama (generalmente los terminales), ni muy duros ni muy tiernos. Se quitan las hojas de la base y se entierran las estacas en una maceta o bandeja con arena o algún sustrato poroso. Cuando las plantas comienzan a brotar es que ya han echado raíces: en ese momento pueden pasarse a su lugar definitivo o colocarse en macetas individuales hasta que alcancen mayor tamaño.

1. Tallos o estacas de romero recién cortados.
2. Se pelan las hojas de la base y se hace un corte neto.
3. Entierre las estaquitas en un sustrato liviano y regado previamente. Presione.

COSECHA Y CONSERVACIÓN

La cosecha suele ser permanente, aunque existen variaciones de acuerdo con las especies y hay épocas más propicias que otras según el desarrollo de cada planta. Si bien la gran mayoría de las hierbas aromáticas tienen mejor sabor si se cosechan al momento de consumirlas, es buena idea almacenarlas para las épocas en que el rendimiento de la planta decae.

■ **SI LAS USA FRESCAS,** no tema realizar cortes frecuentes ya que el rebrote es inmediato. Especies como el orégano, el tomillo o la salvia se verán más que beneficiadas con las podas permanentes. Esto también es cierto en el caso de la albahaca, que tiende a irse para arriba y florecer: estará contenta con pequeños cortes semanales, y aún más frecuentes, que la obliguen a ponerse más compacta.

■ **SI DESEA SECAR LAS HOJAS,** hágalo en ambientes secos, limpios, ventilados y libres de insectos. Hay que atarlas en ramilletes no demasiado grandes ya que el centro puede apelmazarse o pudrirse por falta de aireación. Los ramos se cuelgan boca abajo o colocan en un enrejado o canastillo de paja por donde el aire pueda circular. También puede colocarlas dentro de bolsas de papel madera o cubrirlas con alguna tela no muy gruesa. Si vamos a conservar raíces u hojas gruesas, el secado debe hacerse al sol.
Por lo general las hierbas secas mantienen sus propiedades durante un año si las guardamos en frascos herméticos o en bolsas de papel cerradas en lugares secos. No use las de plástico porque las hojas podrían pudrirse.
Coloque una etiqueta con el nombre de la especie y la fecha de recolección.

■ **SI PREFIERE CONGELARLAS,** lávelas y séquelas muy bien. Luego, envuélvalas en bolsas de plástico. También se pueden picar y poner en cubeteras con agua. Esto será, por lo general, suficiente para una receta.

PARA TOMAR NOTA

Coseche:
HOJAS preferentemente antes de que las flores se abran.
FLORES, cuando comienzan a abrirse.
RAÍCES, generalmente en otoño, al final de la temporada de crecimiento.
FRUTOS, justo en el momento de su madurez ■

La mesa perfumada

Muchos son los usos de las hierbas en la cocina. Sumarlas a nuestras recetas realzará hasta el plato más tradicional.

Bouquet Garni:
Este ramillete de hierbas, tradicional de la cocina francesa, se utiliza en cazuelas o caldos y les da un inconfundible sabor. Las hierbas se atan con un hilo para poder retirarlas de la cacerola, ya que este ramo se deja sólo un tiempo durante la cocción.
El clásico: perejil, laurel, tomillo.
Para cordero: perejil, laurel, romero.
Para ternera: perejil, tomillo, cáscara de limón.
Para aves: perifolio, estragón, ciboulette.

Manteca con hierbas:
Agregar a 125 g de manteca a temperatura ambiente el jugo de medio limón, 1 cucharadita de sal y una pizca de pimienta negra molida. Una vez lista esta base, se le puede agregar una cucharadita de romero, una de perejil y otra de estragón. Otra combinación posible es con perejil, tomillo y menta. Se forma un cilindro con la mezcla, se envuelve en papel de aluminio y se la lleva al freezer.

Aromatizar aceites y vinagres:
Perfume aceites suaves (ej: de girasol) con albahaca, ajo, hinojo, orégano, menta, romero, estragón o tomillo. Lave y pique la hierba elegida. Macháquela con un poco de aceite. Ponga un puñado de la preparación en un frasco limpio y llénelo con aceite. Cubra con un paño y ubique junto a una ventana soleada. En dos semanas debe estar listo.

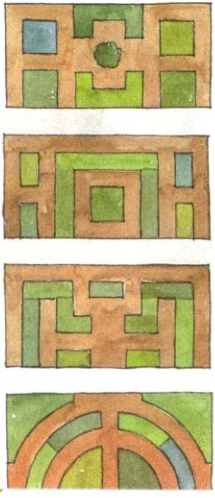
Los vinagres se pueden perfumar con hojas (albahaca, ajo, laurel, eneldo, hinojo, melisa, orégano, menta, estragón, tomillo, romero) o flores (de taco de reina, de romero, tomillo o lavanda, pétalos de rosa, violetas). Pique un puñado y coloque en un frasco de vidrio limpio. Vierta vinagre tibio hasta completarlo y tape. Coloque junto a una ventana soleada durante dos semanas. Agite el frasco una vez por día. Ponga una ramita entera de la hierba que utilizó para decorar ■

DISEÑAR UN JARDÍN DE AROMÁTICAS

Es cierto que las aromáticas no suelen usarse en grandes cantidades en la cocina (generalmente con una o dos plantas por especie alcanza), pero nos brindan una buena excusa para crear un rincón diferente en el jardín donde aromas, colores y texturas se combinan dando un carácter especial al lugar.
El número de especies es vastísimo. La selección deberá ser cuidadosa y tener en cuenta tanto altura, diámetro, color, textura del follaje como así también si se trata de especies perennes o anuales. También tendremos que evaluar el consumo familiar o el rendimiento por planta, ya que, por ejemplo, una planta de salvia o de romero llega a convertirse en un arbusto de 50 a 70 cm de altura y da grandes cantidades de hojas ininterrumpidamente, mientras que una planta de ciboulette puede no ser suficiente para la preparación de ciertas recetas.
Es aconsejable plantarlas juntas ya que, como la mayoría tiene los mismos requerimientos de cultivo (poco riego, suelo bien drenado, mucho sol), el cuidado se hace más eficiente y sencillo. El hecho de que se encuentren próximas también permite cosecharlas con facilidad.

DISEÑOS CUADRADOS

Un espacio soleado de 3 x 3 m o de 4 x 4m ofrece un sinfín de opciones para diagramar un jardín de aromáticas atractivo. Si meditamos la combinación de especies, lograremos un juego de colores y texturas sumamente interesante.



DISEÑOS RECTANGULARES

Estos pequeños jardines de aromáticas pueden darle nuevo valor a espacios desaprovechados de nuestro jardín: pasillos laterales que limitan con nuestros vecinos, sectores residuales en el fondo.
Al realizar los esquemas se tuvo en cuenta una huerta de 3 x 6 m, aunque los dibujos se adaptan a espacios tanto mayores como menores.

LÁPIZ Y PAPEL

La forma geométrica que suelen tener patios y retiros (pasillos entre casas vecinas) ya nos brindan una contención. Eso es, sin duda, de gran ayuda para distribuir las plantas correcta y armónicamente.
Tome una hoja cuadriculada: ésta es la base para realizar diseños a escala donde cada cuadradito equivale a una cierta cantidad de centímetros.
Coloque sobre ella un papel de calcar y dibuje, con lápiz, el espacio del que dispone. Una vez listo, trace las líneas que habrán de representar canteros y caminos.
Al igual que en el diseño de una huerta, el objetivo será lograr una circulación cómoda y canteros de una superficie adecuada. Recomendamos que los caminos tengan entre 30 y 50 cm; los canteros, no más de 1,2 m de ancho.
Una vez terminado el diseño, replantéelo en el lugar con estacas, hilo y cinta métrica ■

CÓMO CONSTRUIR UN PEQUEÑO JARDÍN DE AROMÁTICAS

CON DURMIENTES DE QUEBRACHO

Para realizar esta pequeña huerta se utilizaron: 4 durmientes de quebracho de 2 m de largo, 4 durmientes de quebracho de 1m de largo, aromáticas, sustrato rico para favorecer un buen drenaje (mezcla de perlita, arena, compost, humus de lombriz).

1. Disponer los durmientes marcando la forma del cantero. Retirar los panes de pasto necesarios y colocar nuevamente los durmientes.

2. Los durmientes de 2 m de largo se ubican de plano formando un cuadrado de manera que queden trabados. Luego, con los durmientes de 1m de largo colocados de canto, se realiza el cantero interior en forma de rombo.

3. El jardín de aromáticas queda así plantado en dos niveles con diferentes compartimentos que delimitan un sector para cada especie. Se rellena con el sustrato y se procede a plantar.

4. En el centro, como nota vertical, se plantó un romero podado como arbolito. Se puede realizar un cantero igual para verduras de distintas clases.

CON UNA VIEJA RUEDA DE CARRO

Haciendo uso de la imaginación se pueden crear numerosos diseños para albergar aromáticas. En este caso, se recicló una rueda de carro suprimiendo algunos de sus rayos para tener divisiones más grandes.

1. Materiales necesarios: una vieja rueda de carro, tierra negra con arena, compost y perlita, aromáticas necesarias, herramientas (pala, regadera).

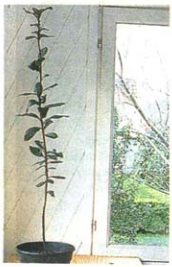
2. Una vez retirados los panes de césped y preparado el suelo, se coloca la rueda en su lugar. Se rellena con el sustrato. Apisonar bien.

3. Se distribuyen según el esquema pensado. En este caso cada división albergará una o a lo sumo dos variedades de aromáticas.

4. Una vez finalizada la plantación, se le otorga un riego profundo para asentar la tierra. A medida que las plantas van creciendo, se van podando para su consumo y mantener su forma.

CÓMO REALIZAR UN LAUREL TOPIARIO

Llamamos topiario al arte de podar árboles o arbustos dándoles formas ornamentales. Hay aromáticas aptas para este uso. Aprovéchelas: le darán un aire distinto a la huerta. El laurel es ideal porque responde muy bien a la poda, además de ser una planta resistente que está cómoda tanto al sol como a la sombra.



1

2

3

4

5

1. Elija una planta de laurel joven con un tallo único y bien derecho.

2. Pode las ramas laterales que están debajo de donde haya decidido que comenzará la copa. Quite también las hojas del tallo principal dejando solamente follaje en la parte superior.

3. Pode el ápice (punta) de la planta a la altura donde quiera que comience a ramificarse. Esto estimulará la brotación de yemas dormidas promoviendo la aparición de nuevos tallos que formarán la futura copa del arbolito.

4. Luego de un tiempo y sucesivas podas, la copa comenzará a formarse. Suprima cada tanto las ramas muy largas o abiertas para que mantenga una forma compacta.

5. Una vez lograda la copa, el mantenimiento consistirá en una pequeña poda entre dos y tres veces por año para que se mantenga compacto.

HIERBAS EN MACETAS

Las aromáticas son, entre las plantas de la huerta, las más aptas para cultivar en maceta. Como todas necesitan poca agua (a excepción de la menta), el requisito más importante que debe tener el recipiente que les destinemos es contar con buenos orificios de drenaje. Un sustrato poroso, con agregado de perlita o arena es el ideal. Cuando se plantan diferentes variedades en un mismo contenedor es imprescindible agrupar las que tienen iguales requerimientos de sol, suelo y, sobre todo, riego. Las muy vigorosas, como la menta o la melisa, se plantan solas para que no ahoguen a sus vecinas ■

HIERBAS COMO CUBRESUELOS

Aprovéchelas en caminos, plantadas en las juntas de lajas o ladrillos. Además de quedar muy lindas, perfumarán el ambiente. Especies como el tomillo o el romero postrado pueden cultivarse en lugares secos con mucho sol ya que son resistentes a la sequía. Las mentas soportarán lugares más sombríos y húmedos ■

LAS PRINCIPALES AROMÁTICAS

Elegimos las especies de uso más corriente, destacando su cuidado, cosecha, conservación y usos. No se describe el tipo de suelo ni la ubicación apropiada para cada una ya que todas necesitan pleno sol y suelo bien drenado. La menta y la melisa son las únicas excepciones y se adaptan a distintos tipos de suelo.

Tenga en cuenta que se consignan las alturas de las matas sin sus flores. El eneldo, el perejil y el coriandro pueden llegar a duplicar y hasta triplicar su altura cuando están en floración.

Las siguientes fichas están ordenadas alfabéticamente. Se indica la nomenclatura latina, el nombre común, la familia, el ciclo de vida (anual, bianual o perenne). La altura promedio se expresa con el signo "h".

ALBAHACA (Ocimum basilicum)

Flia. Labiadas ▪ Ciclo: anual ▪ h: 30 - 50 cm.

Esta herbácea de ciclo anual necesita un sitio cálido, protegido de heladas. Puede cultivarse en interiores.

Propagación y cuidados

Sembrar en almácigos protegidos del frío, a fines de invierno, o directamente en la huerta cuando el peligro de heladas haya pasado. Luego, ralear los plantines a una distancia de entre 20 y 30 cm o repicarlos en macetitas individuales.

Cosecha y conservación

Coseche las hojas cuando están tiernas. Corte la punta de la planta para que ramifique y frene su floración.

Si quiere congelar las hojas pincélelas previamente con aceite de oliva. También pueden secarse o conservarse en aceite de oliva.

USOS

Culinarios

Las hojas se usan frescas en ensaladas, pesto y sopas. Agregar a último momento a platos cocidos o calientes. Se usan para aromatizar vinagres.

Aromáticos

El aceite se usa en perfumería y aromaterapia. Vierta una infusión de flores y hojas de albahaca al agua de la bañadera para un baño revitalizante.

Medicinales

La infusión de albahaca relaja espasmos, ayuda a la digestión, baja la fiebre y es efectiva contra infecciones bacterianas y parásitos intestinales. Unas cuantas hojas maceradas en vino darán como resultado un excelente tónico.

Variedades:

O. b Dark Opal (sin. O.b. Purpureum), de hojas moradas
O. b. var. citriodorum, con aroma a limón
O. b. var. minimum, de hoja más pequeña, arbustiva.

O. basilicum y *O. b. Red Ruby*

O. b. var. minimum

ANGELICA (Angelica archangelica)

Flia. Umbeliferas ▪ Ciclo: bianual ▪ h: 1,5m.

De perfume intenso, es una de las pocas aromáticas que prefieren la semisombra y los suelos húmedos. Si está a pleno sol, considere protegerla con mulch. Tiene hojas amplias, de aspecto tropical, que le dan al jardín un toque de exuberancia.

Propagación y cuidados

Permita que la planta se resiembre. Si compra semillas tenga en cuenta que pierden su viabilidad pasados tres meses.

Cosecha y conservación

Si desea cristalizar los tallos, córtelos a principios de verano. Coseche las hojas antes de la floración. Las semillas deben recolectarse maduras a fines del verano. Levante la raíz en su primer otoño.
Seque las raíces y las hojas para su conservación. Cristalice los tallos.

USOS

Culinarios

Pique las hojas frescas y mézclelas con menta y mayonesa.
Los tallos pueden cristalizarse para decorar postres.

Aromáticos

Las hojas se usan en potpourris.
Queme las semillas para perfumar los ambientes.

Medicinales

El té hecho con hojas frescas o secas combate el resfrío y la flatulencia. Las hojas machacadas refrescan el aire del auto y ayudan a evitar mareos durante los viajes.

CEDRÓN (Aloysia triphylla)

Flia. Verbenáceas ▪ Ciclo: perenne ▪ h: 1-3 m.

Este pequeño arbolito semicaduco posee hojas de una fragancia fresca y alimonada, evidente al primer contacto. Protéjalo del frío hasta que alcance un buen porte.

Propagación y cuidados

Se siembra en primavera. Lleve los plantines a macetitas individuales cuando tengan entre 5 y 10 cm. También pueden hacerse gajos tiernos al final de la primavera.

Cosecha y Conservación

Coseche las hojas en cualquier momento, preferentemente cuando comienza la floración. Pueden secarse.

USOS

Culinarios

Las hojas frescas se usan en infusiones, para aromatizar aceites y vinagres. También para aderezar rellenos, ensaladas y postres.

Aromáticos

Las hojas secas se usan en potpourris. Macerar hojas en aceite de almendras para dar un masaje.

Medicinales

Una infusión de cedrón actúa como sedante suave, calma la tos y el resfrío, baja la fiebre y alivia espasmos digestivos. Para reducir hinchazón en los ojos aplique compresas embebidas en la infusión una vez fría durante 15 minutos.

El aceite esencial del cedrón es insecticida y bactericida.

CEBOLLÍN (Allium schoenoprasum)

Flia. Liláceas ▪ Ciclo: perenne ▪ h: 20 - 30 cm.

Esta aromática no puede faltar en la huerta. Se adapta a espacios con media sombra y tolera suelos pobres.

Propagación y cuidados
Siembre en primavera. Divida las matas en otoño o primavera.

Cosecha y conservación
Corte las hojas a una altura de 5 cm para que rebrote. Duran 7 días en la heladera si se las guarda dentro de una bolsa cerrada. Pueden congelarse.

USOS
Culinarios
Utilice las hojas frescas picadas finamente en ensaladas o bien mézclelas con quesos untables, mayonesas y mantecas. También pueden usarse en salsas calientes con crema y para sazonar pescados, carnes y pollos. Disponga las flores sobre ensaladas o decore con ellas los platos terminados.

Variedades
Allium tuberosum (tare), de hojas más anchas y gusto a ajo. Allium cepa var. proliferum, da bulbos tipo echalotte en la vara floral.

Puede ser que en invierno la planta decaiga un poco. Pode a principios de primavera para que rebrote.

CORIANDRO (Coriandrum sativum)

Flia. Umbeliferas ▪ Ciclo: anual ▪ h: 20 - 30 cm.

El coriandro es una aromática muy antigua, que ya cultivaban los Egipcios por sus propiedades medicinales y culinarias. En la cocina se usan no sólo las hojas -presentes en infinidad de recetas latinoamericanas- sino también las raíces y semillas. Su sabor es similar al del perejil pero tiene un acento particular.

Propagación y cuidados
En climas templados puede sembrarse desde fines de verano hasta la primavera. Es recomendable no colocarlo cerca del hinojo quien aparentemente sufre su compañía. Tampoco es buena idea cultivarlo adentro ya que su aroma no es muy agradable.

Cosecha y conservación
Corte las hojas jóvenes en cualquier momento. Coseche las semillas cuando estén marrones, antes de que caigan al piso.

USOS
Culinarios
La semillas se usan en la preparación de curries, ratatouilles y del chutney de tomate. También en tortas, galletitas y mermeladas. Agréguelas enteras a sopas, salsas y platos vegetarianos.
Use las hojas inferiores frescas en curries, guisos, ensaladas y como guarnición.

Medicinales
Mastique las semillas o prepare una infusión para un aperitivo: es un digestivo tónico y sedativo. El aceite esencial puede agregarse a ungüentos para calmar dolores reumáticos y musculares.

CURRY (Helicrhysum angustifolium)

Flia. Compuestas ▪ Ciclo: perenne ▪ h: 40 - 70 cm.

El curry es un pequeño arbusto de atractivo follaje gris y hojas profundamente aromáticas que despiden su característico perfume ante el más mínimo roce.
Recuerde colocar la planta a pleno sol en un lugar muy bien drenado o en maceta.

Propagación y cuidados
Multiplique mediante gajos en otoño o primavera.

Cosecha y conservación
Coseche las hojas en cualquier momento. Conviene elegir las puntas tiernas de las ramitas.

USOS
Culinarios
Agregue una ramita a sopas, guisos, vegetales al vapor y platos con arroz. Se puede usar en el bouquet garni.

Use las hojas con su ramita para aromatizar platos pero retírelas antes de servir.

ENELDO (Anethum graveolens)

Flia. Umbeliferas ▪ Ciclo: anual ▪ h: 70cm.

El eneldo también se conoce desde la antigüedad. Aparece mencionado en la Biblia y los egipcios sabían de su valor medicinal. Es preciso resguardarlo del viento en lugares abiertos.

Propagación y cuidados
Siembre de asiento en el lugar definitivo desde finales de verano hasta comienzos de primavera. Crece mejor en otoño, invierno y primavera. Es conveniente hacer siembras escalonadas para tener eneldo fresco. Si lo deja florecer probablemente se resiembre solo.

Cosecha y conservación
Coseche las hojas cuando son jóvenes. Al congelarlas pierden algo de su sabor por lo que necesitará echar una mayor cantidad a sus preparaciones.
Si desea cosechar las semillas, corte la planta entera cuando los frutos estén formados y maduros. Cuélguela dentro de una bolsa de papel o sobre un trapo limpio para capturar las semillas y guárdelas secas en un frasco.

USOS
Culinarios
Las flores dan un sabor más fuerte que las hojas pero más suave que las semillas.
Use la semilla entera o molida en sopas, platos de pescado, en la preparación de pickles y para condimentar repollos, mantecas, tortas y panes.

Dèle sabor al vinagre con las flores o las semillas
Las hojas se pican finas y pueden agregarse a sopas, ensaladas de papas, quesos crema, huevos, salmón y carnes asadas.

Medicinales
Sirva las semillas como digestivas luego de una comida abundante.
Si tiene que seguir una dieta sin sal, use las semillas para dar más sabor a las comidas.
Una cucharada de agua de eneldo para un adulto y una de té para un bebe es suficiente para combatir indigestión, flatulencia, hipo, insomnio y cólicos.
Prepárela así:
machaque 15 g de semillas de eneldo, sumérjalas en una taza de agua hirviendo y cuele.
El té de eneldo estimula la producción de leche durante el amamantamiento.

ESTRAGÓN (Artemisia sp)

Flia. Compuestas ▪ Ciclo: perenne ▪ h: 30 - 50 cm.

El estragón es una aromática perenne rastrera cuyas variedades más conocidas son el estragón ruso y el estragón francés. El primero, de sabor más común, resiste mejor las inclemencias del tiempo, mientras que el francés, que debe protegerse del frío y dividirse cada tres años, es más buscado por su sabor refinado y clásico.

Propagación y cuidados
Dividir las raíces en la primavera o cortar gajos en el verano. Puede sembrarse en la primavera.

Cosecha y conservación
Coseche las hojas en cualquier momento. La cosecha más abundante se da a fines de verano. Congele las hojas en bolsitas bien cerradas o póngalas en aceite o vinagre.

USOS
Culinarios
El estragón forma una parte importante de las finas hierbas. Agregue las hojas picadas a mayonesas, rellenos para palta, platos con pescado, vinagretas, sopas, tomates y omelettes. Prepare mantecas de estragón para untar pollos, carnes y vegetales.
Las hojas congeladas en cubos de hielo le darán una nota interesante a las bebidas.

Medicinales
Las hojas de estragón son ricas en sales minerales y en vitaminas A y C.
La infusión estimula el apetito, es digestiva y actúa como tónico general.

Variedades
Artemisia dracunculus (estragón francés)
Artemisia dracunculoides (estragón ruso)

JENGIBRE (Zingiber officinale)

Flia. Zingiberáceas ▪ Ciclo: perenne ▪ h: 1 - 1,40

El jengibre es una planta bulbosa o rizomatosa. Son justamente sus rizomas, gruesos y fibrosos, lo que consumimos. Por su sabor frutal y picante, es muy usado en la cocina oriental. Necesita clima templado y una estación cálida larga.

Propagación y cuidados
Se multiplica mediante estacas o trozos de raíz, preferentemente a fines de invierno. Éstas deben enterrarse a una profundidad deentre 15 y 20 cm y luego cubrir los rizomas con tierra. A los diez días comenzarán a aparecer los tallos firmes y, a los seis o nueve meses, los nuevos rizomas estarán listos para la cosecha. Es conveniente dejar siempre un trozo para permitir que la planta continúe creciendo y multiplicándose.

Cosecha y conservación
Coseche las raíces ya engrosadas y consérvelas en un lugar seco y fresco.

USOS
Culinarios
La raíz fresca del jengibre, pelada y rallada o cortada en finas rodajas, se utiliza en guisos, salsas o platos orientales.
Puede agregarse al agua donde se cocinan pescados y mariscos y a la preparación del sushi. La raíz procesada se usa en panes, tortas y licores.

Medicinales
El té de jengibre alivia resfríos, desintoxica y actúa como una poderosa fuente de calor en días fríos.

El jengibre crece en suelos húmedos pero bien drenados, en lugares de semi-sombra

LAUREL COMESTIBLE (Laurus nobilis)

Flia. Lauráceas ▪ Ciclo: perenne ▪ h: 1- 5 m.

El laurel es un arbusto persistente que puede alcanzar el tamaño de un árbol. Crece muy bien al sol o a la sombra.

Propagación y cuidados
Puede multiplicarse mediante gajos a finales del verano o mediante la siembra. Muchas veces, cuando hay especímenes grandes en el jardín o los alrededores, se resiembra solo. Una vez que estos hijos tienen unos 20 cm pueden transplantarse a macetitas individuales. Las plantas jóvenes deben ponerse al reparo del frío intenso.

Cosecha y conservación
Las hojas se cosechan todo el año y pueden secarse.

USOS
Culinarios
Como ingrediente esencial del bouquet garni, da gusto a guisos, sopas y salsas. Las hojas deben retirarse antes de servir. El laurel da su aroma al vinagre. También perfuma los granos secos de arroz.

Medicinales
Como infusión, favorece la digestión y tiene propiedades sedantes.

El laurel responde muy bien a la poda por lo que puede usarse como cerco o en topiarios.

MENTA (Menta sp)

Flia. Labiadas ▪ Ciclo: perenne ▪ h: 20 - 30 cm.

La menta es una aromática herbácea, perenne y rastrera que se desarrolla y extiende rápidamente. Existen muchísimas variedades, de distintos tamaños, formas y texturas de hoja. Es ideal para usar entre lajas o al borde de caminos. No sólo cubrirán las superficies en poco tiempo sino que liberarán su fresco perfume apenas las rocemos.

Propagación y cuidados
La mejor manera de multiplicar la menta es mediante la división de mata: de un pequeño trozo de tallo con algunas raicillas obtendremos una nueva planta. Si lo que buscamos es una variedad distinta de la que tenemos, podemos sembrar en primavera. Como son tan invasoras conviene plantarlas solas. En caso de que deban compartir el espacio es aconsejable plantarlas en una maceta con el fin de limitar su crecimiento. Quienes tengan más de una variedad tendrán que cortar las flores ni bien aparezcan los pimpollos para evitar la polinización cruzada. Algunas especies de menta pueden ser atacadas por un hongo: la roya. La identificará por las pequeñas pústulas marrones o naranjas que aparecen en el envés de las hojas. Arranque la planta y quémela para que la roya no se propague.

Cosecha y conservación
Coseche las hojas antes de que la planta comience a florecer. Aunque es mejor consumirlas frescas, pueden congelarse o secarse. También pueden colocarse en aceite o en vinagres.

USOS
Culinarios
Las hojas pueden usarse para hacer un té refrescante. También en salsas, postres o vinagres. Coloque las hojas frescas en ensaladas (de verduras o de frutas) y también en bebidas.

Medicinales
El té hecho con hojas frescas o secas mejora la digestión y calma resfríos y gripes. La infusión, una vez fría, corta el hipo y la flatulencia.

VARIEDADES
M. suaveolens, con aroma a manzana.
M. s. Variegata, de sabor suave y hojas variegadas con blanco.
M. spicata Crispi, con hojas de bordes enrulados.

MELISA (Melissa officinalis)

Flia. Labiadas ▪ Ciclo: perenne ▪ h: 30 - 40 cm.

Esta herbácea perenne también tiene un hábito invasor. Soporta media sombra y suelos húmedos.

Propagación y cuidados
El método más fácil para multiplicarla es mediante la división de mata o gajos en la primavera o el otoño. También es posible sembrarla en primavera aunque la germinación es lenta.

Cosecha y conservación
Coseche las hojas en cualquier momento. Tenga en cuenta que su aroma es más intenso cuando las flores comienzan a abrirse.
Las hojas pueden secarse o agregarse frescas al vinagre.

USOS
Culinarios
Pique las hojas finamente y agregue a ensaladas, salsas para pescados, mayonesas, aves y carne de cerdo. También a ensaladas de frutas, bebidas frutales y copas de vino. Brinda su sabor a vinagres junto con el estragón.

Medicinales
Las hojas frescas se aplican directamente sobre picaduras de insectos e inflamaciones y como cataplasmas.
Haga infusiones para calmar catarros, resfríos, dolores de cabeza y para regular la presión arterial.

VARIEDADES
Melissa officinalis var variegata, de hojas disciplinadas

La melisa tiene un hábito invasor. Coloque alguna protección al plantarla para evitar que ahogue a sus vecinos.

ORÉGANO (Origanum sp)

Flia. Labiadas ▪ Ciclo: perenne ▪ h: 40 cm.

Las dos especies más conocidas son el orégano (Origanum vulgare) y la mejorana (Origanum mejorana). En ambos casos el hábito de crecimiento es rastrero. Aunque no tan invasor como su pariente, la menta, el orégano forma importantes matas que permanecen rozagantes todo el año.

Propagación y cuidados
Puede sembrarse en la primavera pero la germinación es lenta. Dividirlo en otoño o primavera da mejores y más rápidos resultados. Una buena poda después de la floración le ayudará a renovar el follaje.

Cosecha y conservación
Coseche las hojas en cualquier momento del año para el consumo fresco pero, si su intención es secar y almacenar, coséchelas justo antes de que las flores comiencen a abrirse. Las hojas pueden secarse, congelarse o macerarse en aceites y vinagres.

USOS
Culinarios
Agregue las hojas picadas a carnes sobre el final de la cocción. Combine con ajo. Use en pizzas, tomates, huevos y platos con queso. También en la preparación de panes y mantecas saborizadas y diversas salsas.

Medicinales
Los pimpollos de la mejorana son usados en infusiones para resfríos y desórdenes gastrointestinales. Los pimpollos del orégano común son buenos para resfríos, dolores de cabeza, irritabilidad, cansancio general y dolores menstruales. Mastique las hojas frescas para aliviar el dolor de muelas.

VARIEDADES
Origanum vulgare, orégano común
O. v. Variegatum, de hojas variegadas con blanco.
O. mejorana, mejorana u orégano silvestre (de ciclo anual).

HIERBAS, UN TESORO VERDE

EL TOMILLO: PERFUME Y SALUD

Las hierbas aromáticas poseen principios activos naturales que juegan a favor de la salud y la belleza. El tomillo es una de las más efectivas y utilizadas en alimentación, medicina y cosmética.

Cuna de exquisiteces, el Mediterráneo vio nacer al tomillo, hierba muy apreciada por su aroma, sabor y propiedades, hoy diseminada por todas las regiones semitempladas del mundo. Su nombre viene del griego *thymus*, cuya acepción más común es "perfumar". Pero también se relaciona con un significado muy diferente, "coraje o valentía", lo que explicaría la costumbre antigua de llevar ramitos de tomillo al partir hacia la guerra. Uno de los aceites volátiles de esta planta, el timol, le otorga su aroma fresco y potente. Digno de emperadores -podría decirse-, fue ese perfume el que subyugó a Carlomagno, quien ordenó que se cultivara tomillo en los jardines para aprovechar sus virtudes culinarias y medicinales.

En la cocina, el olor del tomillo anticipa las mejores sopas, guisos, rellenos, carnes y salsas. Su gusto salvaje condimenta muy bien los platos calientes y de cocción lenta, combinado con romero, salvia o ajedrea. Atado en ramito junto al laurel y el perejil, forman el típico "bouquet garnie", que da un toque herbal a las comidas.

SALUDABLES PROPIEDADES

- El tomillo es especial para aliviar problemas de las vías respiratorias. Con potentes virtudes expectorantes y antiespasmódicas, es útil contra toses, catarros, dolores de garganta y estados gripales. Fluidifica las secreciones bronquiales.
- Estas propiedades pueden potenciarse aun más si se combina con enebro, orégano, eucaliptus o chañar.
- Es antiséptico y antimicótico: combate hongos y herpes.
- Tiene efecto antiinflamatorio y analgésico, actúa contra los dolores musculares y osteoarticulares.
- Es digestivo: calma molestias estomacales y trastornos hepáticos.
- Resulta tonificante, aperitivo y astringente. Previene las enfermedades de las encías.

EN LA HUERTA, EL JARDÍN O EL BALCÓN

Esta hierba es perenne, de modo que no necesita renovarse cada año. Forma matas que prosperan mejor en suelos drenados y lugares soleados. Puede cultivarse en macetas; da flores de color rosa, blanco o lila. Sus hojitas, bastante duras, se incluyen en platos de cocción lenta.

REGALO DE LA NATURALEZA

Poseedora de un sólido conocimiento de las virtudes de las hierbas, Terma las combina en forma sabia y artesanal hasta lograr el sabor especial de cada una de sus variedades.

Regalo de la naturaleza, el tomillo brinda su nota particular a Terma Serrano, una bebida natural y refrescante, que hace bien.

FICHA TÉCNICA

Nombre botánico: entre las innumerables variedades de tomillo que existen, *Thymus vulgaris* es la más común.

Originaria del oeste del Mediterráneo, crece desde el nivel del mar hasta los dos mil metros de altura en todo el mundo. En nuestro país se desarrolla en forma espontánea y en cultivos sistemáticos.

Es tradicional para condimentar comidas y saborizar bebidas. Se utiliza ampliamente en dermatología, cosmética, perfumería, esencias para baños aromáticos. Se incluye en muchos dentífricos por su fragancia y efecto antiséptico.

PEREJIL (Petroselinum vulgare)

Flia: Umbelíferas ▪ Ciclo: bianual ▪ h: 15 - 30 cm.

El perejil renueva sus hojas permanentemente: unas pocas plantas en nuestra huerta serán más que suficientes.

Propagación y cuidados
Sembrar desde la primavera hasta fin del verano. Para una germinación más rápida, sumerja las semillas la noche anterior a la siembra en agua tibia o riegue la tierra con agua hirviendo antes de sembrar. Una vez instalado en la huerta, se resiembra solo. Puede cultivarse en interiores.

Cosecha y conservación
Coseche las hojas desde que son jóvenes (1° año), junte las semillas cuando hayan madurado y levante las raíces el segundo año. Es posible secar o congelar las hojas, y blanquear y congelar las raíces.

USOS
Culinarios
Úselo fresco en ensaladas. Pique finamente y dispóngalo sobre sándwiches, huevos, sopas de vegetales, pescados y papas. Combínelo con mayonesas y otras salsas. Cuando se cocina, el perejil despide más sabor, por lo que se sugiere incluirlo al final de la cocción. Tanto las hojas como la raíz pueden usarse en el bouquet garni. La raíz puede utilizarse como vegetal (hervida) o rallada cruda en ensaladas.

Medicinales
Mastique las hojas crudas para refrescar el aliento y mejorar la piel. Tómelo en infusiones como tónico digestivo.

VARIEDADES
Petroselinum crispum (perejil crespo), se utiliza para decorar platos

Si las plantas de perejil florecen, aprovéchelas para armar ramos pero deje al menos una flor para que termine su ciclo y así poder cosechar sus semillas.

ROMERO (Rosmarinus officinalis)

Flia: Labiadas ▪ Ciclo: perenne ▪ h: 60 - 80 cm.

El romero es una aromática de crecimiento arbustivo, a veces usada para topiarios ya que se adapta muy bien a la poda. Suele plantarse como cerco en las huertas, combinado con lavandas, ruda y otras aromáticas para atraer insectos benéficos.

Propagación y cuidados
Es difícil que el romero germine. Conviene propagarlo mediante gajos o acodos. Puede cultivarse en maceta, en interiores, junto a una ventana soleada.

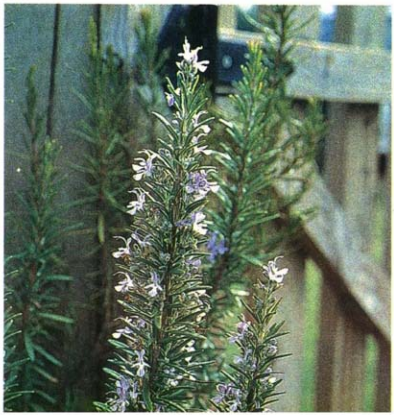
Cosecha y conservación
Coseche pequeñas cantidades durante todo el año. Realice la cosecha importante antes de la floración. Seque las ramas y sáqueles las hojas antes de guardarlas.

USOS
Culinarios
Decore ensaladas con las flores frescas. También pueden cristalizarse.
Las hojas pueden usarse para condimentar platos con carnes de todo tipo.

Medicinales
Las hojas estimulan la circulación y alivian dolores reumáticos. Favorece la digestión de grasas.

Aromáticos
Las hojas se utilizan en potpourris.

VARIEDADES
R. o. Alba, de flores blancas
R. o. Postratus, variedad rastrera y menos leñosa



SALVIA (Salvia officinalis)

Flia. Labiadas • Ciclo: perenne • h: 50 cm.

El nombre de la salvia, del latín salvare: gozar de buena salud, curar, salvar, refleja su buena reputación. Esta aromática perenne tiene hojas grises y aterciopeladas. También existen variedades púrpuras, variegadas o combinadas.

Propagación y cuidados

Se siembra o se hace de gajo en el verano. En ese caso, tarda alrededor de cuatro semanas en echar raíces.
Pode frecuentemente para mantenerla compacta y también después de la floración. Si al cabo de cuatro o cinco años las plantas se han puesto muy leñosas, cámbielas.
Retire las babosas u orugas con la mano y luego pode o queme las hojas afectadas. Se puede cultivar en interior junto a una ventana que reciba buen sol.

Cosecha y conservación

Coseche las hojas en cualquier momento para consumirlas frescas y antes de la floración si quiere almacenarlas en cantidad. Seque las hojas lentamente para mantener su sabor.

USOS

Culinarios

Con las flores se hacen infusiones y decoran ensaladas. Combine las hojas con carnes grasosas: cerdo, pato, salchichas, entre otros. Se pica fina para darle sabor a distintos tipos de quesos. Saltee las hojas en manteca para acompañar pastas.

Medicinales

La salvia es antiséptica, antimicótica y contiene estrógeno. Es efectiva contra la diarrea. Un sándwich o un té de salvia luego de una comida favorece la digestión. La infusión de estas hojas es un tónico para los nervios y la sangre, reduce la transpiración, alivia la tos y los resfríos.
Nota: la salvia no debe tomarse en grandes dosis ni por períodos prolongados.

VARIEDADES

Salvia officinalis Purpurea, de hojas violetas.
Salvia officinalis Tricolor, con tintes crema y rosados.
Salvia officinalis Elegans (salvia ananá), de flores rojas. Ideal para ensaladas de frutas.

TOMILLO (Thymus sp)

Flia. Labiadas • Ciclo: perenne • h: 25 - 50 cm.

Cuenta la historia que los soldados romanos se daban vigorizantes baños de inmersión con esta aromática. También los escoceses toman té de tomillo para tener mayor fuerza, coraje y evitar pesadillas.
Esta planta perenne y rastrera tiene numerosas variedades, de distinto porte, color de flor y de follaje.

Propagación y cuidados

Se multiplica por gajos, excepto en invierno, pero resulta más sencillo por división de mata. También puede sembrarse en primavera. Una vez que la planta de tomillo se encuentra cómoda, comienza a extenderse por toda la huerta. Pódelo frecuentemente en verano. Debe protegerse en lugares con temperaturas bajo cero. Puede cultivarse en interiores.

Cosecha y conservación

Si bien las hojas pueden cosecharse durante todo el año, el tomillo despliega su perfume más intenso cuando comienza a florecer. Las hojas se conservan secas.

USOS

Culinarios

Es bueno agregarlo a platos con alto contenido de grasa ya que facilita su digestión. Junto con el laurel y el perejil puede integrar un bouquet garni. Queda muy bien con todo tipo de carnes, pescados y vegetales.

Medicinales

La infusión sirve como tónico digestivo y para el

embotamiento. Con miel alivia resfríos, tos y dolores de garganta. El aceite esencial del tomillo se aplica en masajes para calmar dolores de cabeza, musculares y mejorar la circulación capilar.

VARIEDADES

Thymus vulgaris (tomillo común)
Thymus citriodorus (tomillo limón), de hojas con fuerte olor a limón y flores lilas.
Thymus Fragantissimus, de hojas dulces y azuladas

LA HUERTA ORGÁNICA

El enfoque orgánico comprende que el suelo es un organismo viviente, compuesto por millones de microorganismos que descomponen los restos vegetales y animales hasta transformarlos en humus, elemento de inapreciable valor para las plantas. Por esa razón, el uso de productos químicos suele descartarse. No sólo en defensa de la diversidad de seres vivos presentes en el suelo sino porque permanecen un tiempo en las raíces y hojas de las hortalizas. Estos productos no se eliminan con sólo lavarlas.

Cultivar en forma orgánica, entonces, equivale a respetar la naturaleza, seguir sus dictados y aprovechar sus secretos. Si somos persistentes en su buena práctica, la horticultura orgánica nos recompensará con cosechas más rendidoras y con vegetales sabrosos y atractivos. Además, seguramente nos haga reconsiderar nuestros hábitos de consumo.

BASES DEL CULTIVO ORGÁNICO

- Al trabajar el suelo, no hay que invertir las diferentes capas. Los microorganismos que trabajan en la superficie no son los mismos que los que se encuentran a 30 cm de profundidad.
- Practicar asociaciones de plantas. Hay algunas plantas que se benefician mutuamente y otras que no conviene asociar.
- Rotar los cultivos. Los distintos vegetales extraen diferentes nutrientes según sus necesidades, al rotar, evitamos la carencia de uno en particular.
- Aprovechar las "plantas trampa". Algunas atraen a los insectos que los dañan, evitando que ataquen los cultivos
- Plantar especies que repelen plagas.
- Utilizar preparados naturales contra el ataque de plagas. Se pueden hacer insecticidas y funguicidas caseros en forma de decocciones, infusiones, extractos o purines de plantas como la cebolla y el ajo, entre otros.
- Utilizar fertilizantes a base de purines de plantas como complemento del compost.

BUENAS ASOCIACIONES

Asociar significa agrupar hortalizas de diferente familia y estructura. A veces el fuerte aroma de una planta espantará a los insectos que se alimentan de su vecina. Otras, lo que se busca es evitar la competencia por el espacio aéreo o subterráneo.

Especie	Asociación favorable
Ajo	Lechuga, tomate, gran afinidad con rosales.
Arveja	Rabanito, maíz, pepino
Apio	Puerro, tomate, coles, poroto, coliflor
Albahaca	Tomate (mejora su sabor). Aleja moscas y mosquitos.
Berenjena	Poroto
Cebolla	Coles, remolacha, lechuga, manzanilla,tomate.
Calabaza	Maíz
Coles	Papa, remolacha, apio, eneldo, manzanilla, cebolla, poleo, salvia, tomillo, menta, romero
Copetes	Gran ayuda en la huerta. Mantiene el suelo sin nematodes.
Espárrago	Tomate, perejil, albahaca
Girasol	Pepino
Hinojo	Favorece en general a todo asociado; secretan toxinas desherbantes. Plantar uno o dos años antes de zanahorias y leguminosas.
Lechuga	Zanahoria, rabanito, frutillas, zapallo, cebolla
Maíz	Poroto, zapallo, acelga
Menta	Coles, tomate
Nabo	Poroto, pepino, arveja
Orégano	Distribuir en huerta. Acción benéfica general.
Papa	Rábano, lenteja, maíz, col, copetes, berenjena
Pepino	Leguminosas, rábano, maíz, girasol
Perejil	Tomate, espárrago
Poroto	Maíz, zapallo
Puerro	Cebolla, apio, zanahoria
Rábano	Guisante, capuchina, lechuga, pepino. Ayuda en general a alejar insectos.
Remolacha	Cebolla, col, rábano
Romero	Zanahoria, col, salvia, lentejas. Aleja insectos.
Salvia	Romero, zanahoria, col, guisantes, arvejas
Soja	Ayuda a toda hortaliza.
Tomate	Cebollita, cebolla, perejil, espárrago, copetes, capuchina, zanahoria, albahaca
Tomillo	Aleja mosca de la col.
Zanahoria	Lechuga, cebolla y puerro alejan mutuamente la mosca, en hileras alternadas. Junto a lino, en hileras, mulle el suelo. Cebollita de verdeo y aromáticas (alejan la mosca de la zanahoria).
Zapallo	Maíz, poroto, acelga

Ajos entre tomates.

Repollo y cebollín.

Cebollas entre repollos y acelgas.

Zanohoria con cebollín.

AL ASOCIAR

Debemos tener en cuenta la importancia de dos familias:

■ Las leguminosas (soja, habas, chauchas, arveja): aportan nitrógeno al suelo por medio de sus raíces. Plantar leguminosas cerca de miembros de la familia de las compuestas (ej: lechuga) será una excelente asociación. Estas últimas requieren mucho nitrógeno para desarrollarse.

■ Las liliáceas (ajo, cebolla, ciboulette, puerro, cebolla): asociadas con cualquier otra hortaliza garantizan una muy buena prevención de plagas ya que su aroma repele naturalmente a los insectos. Algunos ejemplos:
Zanahoria y puerro. Es una asociación muy útil para repeler a la vez a la mosca de la zanahoria y la del puerro. De todas formas los resultados son diversos.
Zanahoria y cebolla. Sembrar en hileras alternadas.
Tomate y cebolla (bulbos). Plante en primavera una hilera de cebolla y, a los dos meses, tomates entre esas hileras de cebolla.
Espinaca con puerro. Sembrar las espinacas en septiembre en líneas a 40 cm. Los puerros se plantan dos meses después en una hilera entre las hileras de espinacas.
Cebolla y frutilla. En hileras alternadas.

ROTE LOS CULTIVOS

Las diferentes especies extraen nutrientes del suelo según sus necesidades. Rotar plantas de distinto tipo y familia de una temporada a otra asegura un buen aprovechamiento de la fertilidad del suelo. Evita que un determinado nutriente termine por agotarse. En resumen: los nutrientes del suelo se aprovecharán escalonadamente con el tiempo según la exigencia de cada planta que es variable. (Ver rotación de cultivos en el Fascículo Nº 2)

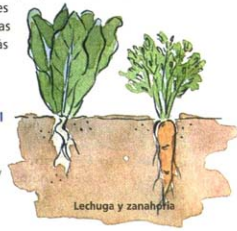
POSIBLES ASOCIACIONES

■ **Gramíneas y leguminosas.**
Las raíces de las leguminosas excretan nitrógeno que puede ser absorbido directamente por las gramíneas asociadas.

■ **Hortalizas de crecimiento rápido y lento.**
Por ejemplo, el rabanito que es de crecimiento rápido, se asocia al repollo que crece lentamente. Es muy interesante para optimizar el uso del terreno y producir lo mismo con una superficie mucho menor.

■ **Verduras de raíz y de hoja.**
Las plantas asociadas no compiten por nutrientes ya que los extraen de diferentes niveles del suelo. Las verduras de hoja poseen raíces más superficiales y las de raíz, más profundas.

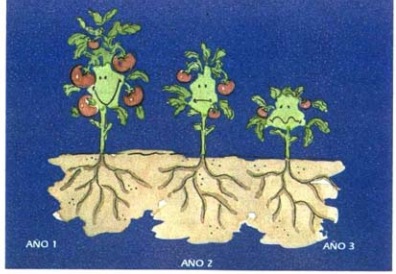
■ **Verduras de crecimiento vertical y horizontal.**
Para un mejor aprovechamiento del espacio, por ejemplo, puerro y lechuga.



■ **Aromáticas con hortalizas.**
Podemos intercalar plantas de albahaca entre líneas de tomates. La albahaca es una aliada natural del tomate que ayuda a contrarrestar el ataque de insectos.

¿POR QUÉ SE AGOTAN LOS SUELOS?

Ciertos nutrientes se agotan al repetir un mismo cultivo año tras año. Asimismo, el uso continuo de ese suelo sin reponer los nutrientes que las plantas consumen termina empobreciéndolo ■



USO DE PLAGUICIDAS Y ABONOS ORGÁNICOS

El cultivo orgánico descarta todo material químico o sintético y promueve el uso de preparados caseros para el mantenimiento de la huerta. También se vale, entre otras cosas, de la enemistad natural entre ciertos insectos para el control de plagas.

HAGA PREPARADOS NATURALES CONTRA EL ATAQUE DE PLAGAS

Los principios activos presentes en muchas plantas permiten la elaboración de preparados que:

- combaten o ahuyentan plagas.
- estimulan el crecimiento de las plantas.

Alcohol de ajo. Es un insecticida de amplio espectro y acaricida. Coloque en la licuadora seis dientes de ajo con medio litro de alcohol fino y medio litro de agua. Después de licuar, cuele, ponga la preparación en una botella y llévelo a la heladera (el frío potencia su efecto insecticida). Pulverice sobre el suelo y las plantas.

Infusión de ajo. Contra pulgones y hormigas. Remoje dientes de ajo en agua durante 24 horas. Cocine 20 minutos a fuego lento. Para usarlo contra hormigas, riegue con esta infusión durante varios días. Si hay pulgones, pulverice.

Frutos del paraíso (Melia azedarach). Sirve para combatir a las hormigas. Machaque los frutos del paraíso y macérelos durante quince días. Riegue el suelo con esta solución disuelta en agua. Atención: es tóxico, manténgalo fuera del alcance de los chicos y de los animales.

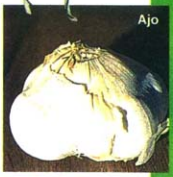
Infusión de flores secas de lavanda. Se pulveriza sobre las plantas para repeler insectos. Se necesitan 300 gramos por cada litro de agua.

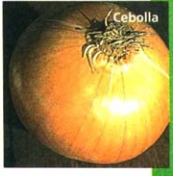
Purín de ortigas. Se usa contra los pulgones, pero también actúa como fertilizante. Deje reposar tres puñados de ortigas en 1 litro de agua tres o cuatro semanas. Diluya una parte de este purín en diez de agua y riegue.

Infusión de cebolla. Contra hongos y pulgones. Separe la cáscara de dos o tres cebollas, agregue 1 litro de agua caliente y deje reposar durante diez días.

Infusión de tabaco. Coloque la colilla del cigarrillo sin filtro en un litro de agua. Al día siguiente se filtra y se le agrega jabón blanco. Contra pulgones, cochinilla y arañuela roja.

Infusión de polvo de hornear. Contra pulgones, oídio y cochinilla. Mezcle una cucharada de polvo de hornear en un litro de agua. Se pulveriza o aplica con algodón sobre las hojas.





BASES PARA ELABORAR PREPARADOS NATURALES

- Purín fermentado. Las partes de las plantas se colocan en bolsas de tela dentro de un recipiente con agua (preferentemente de lluvia) y se deja dos semanas tapado, revolviendo todos los días. Se aplica diluido sobre el follaje.
- Purín en fermentación. Las plantas se sumergen en agua de lluvia durante cuatro días en bolsas de género.
- Infusión. Se colocan las plantas frescas o deshidratadas en un recipiente y se les echa agua hirviendo. A este preparado se lo deja reposar durante 24 horas.
- Decocción. A los materiales vegetales se los deja en remojo durante 24 horas. Luego se los hierve durante 20 minutos, se los cubre y se los deja enfriar.

PARA TOMAR NOTA

¿Dónde ubico las plantas anfitrionas y disuasoras?

Además de asistirnos en nuestra lucha contra las plagas, muchas de las plantas que se mencionan más abajo tienen flores y follajes de un alto valor decorativo. Dispóngalas en canteros bordeando la huerta o simplemente intercálelas entre los cultivos ■

INSECTOS BENÉFICOS

De todos los insectos que habitan el jardín, buena parte contribuye positivamente a mantener nuestras plantas sanas ya que son depredadores de insectos dañinos. Es importante aprender a identificarlos para saber cuándo debemos aplicar un producto insecticida y cuándo no.
Por ejemplo: muchas avispas destruyen gran cantidad de moscas blancas, pulgones y algunas orugas. La vaquita de San José, de color castaño, se alimenta de pulgones, algunas cochinillas y, a veces, de arañuelas. También contamos entre nuestros amigos a los alguaciles, las arañas y el tatadiós. Recordemos además, que los sapos, grandes consumidores de insectos, son aliados del jardín.

Plantas anfitrionas de insectos benéficos

Hay plantas que atraen insectos benéficos porque les brindan un lugar adecuado para vivir. No dejemos de tenerlas en nuestra huerta.
Anís, apio, soja, diente de león, hinojo y menta albergan avispas benéficas.
La milenrama atrae a muchas mariquitas y avispas pequeñas. Las ortigas, a innumerables insectos benéficos.

Plantas disuasoras de plagas

Hay especies que, gracias a su penetrante perfume, evitan que se instalen ciertas plagas entre nuestros cultivos. Tome nota.

Caléndula: reduce nematodes e insectos que pueden atacar al repollo.
Anis: disuade a los pulgones.
Borraja: aleja a los gusanos del tomate.
Apio: evita a la mariposa del repollo.
Lavanda: disuade algunas orugas.
Hinojo: aleja pulgones.
Ajo: repele en general a todos los insectos.
Mostaza: reduce los pulgones.
Romero: disuade a la mariposa nocturna del repollo o coliflor.
Tomillo: repele a las orugas del repollo y a moscas blancas.
Ajenjo: disuade a ratones, babosas y caracoles.
Albahaca: aleja varias plagas del tomate.

ESPECIES QUE REPELEN ENFERMEDADES Y PLAGAS

Tomates con repollos

Caléndulas entre puerros

- Intercale aromáticas entre los cultivos. Plante en un cerco lavanda, romero, salvia y ruda. También puede incluir tomillo, estragón, menta y albahaca.
- El taco de reina (*Tropaeolum majus*) repele chinches cuando está entre cucurbitáceas.
- Sume capuchina, caléndula, milenrama, ciboulette, echalote, ajenjo y romero: alejan nematodes, pulgones y chinches.
- Recuerde que el sésamo actúa como hormiguicida.
- Para espantar pulgones, plante ajo y tacos de reina.
- Contra las vaquitas o coleópteros nocivos, ubique tacos de reina y rábanos cerca de chauchas, pepinos, berenjenas, zapallos y tomates.
- Para evitar la vaquita de la papa y los nematodes, nada como los copetes.
- Contra las arañuela: los rábanos deben ser vecinos de chauchas, pepinos, berenjenas, tomates y zapallos.

CONTROLES SELECTIVOS

Insectos benéficos y perjudiciales habrá siempre en una huerta orgánica. La idea de control se basa en combatir sólo aquella plaga que afecte lo que vamos a consumir. Por ejemplo: si una determinada plaga sólo ataca parte de las hojas de una planta de brócoli sin afectar las flores, no necesitamos controlarla con ningún método. Lo que se busca, en última instancia, es que la presencia de una plaga forme parte del sistema. Si la eliminamos se crearán vacíos que pueden ser ocupados por insectos o enfermedades que causen daños incontrolables en el futuro

OTRAS MANERAS DE COMBATIR PLAGAS

- **Cenizas**. Rodeando las verduras de hoja con cenizas de madera se evitan orugas y chinches. Constituye un buen preventivo contra enfermedades fúngicas.

- **Cartulina amarilla**. Se clava en un palo un trozo de cartulina amarilla untada con miel o grasa. Los insectos se acercan y quedan adheridos.

- **Cerveza**. Para combatir babosas, caracoles y bichos bolita. Entierre al ras del suelo tapas (de mayonesa, por ejemplo) llenas de cerveza. Los animales, atraídos por el cebo, caerán en ellos. Para evitar que se llenen con agua de riego o lluvia, puede poner la cerveza en tarros de queso blanco: déjeles la tapita y hágales orificios laterales.

- **Arroz partido**. Funciona como cebo si se coloca alrededor de las plantas. La hormigas se lo llevan a sus hormigueros y allí fermenta.

- **Tierra de diatomea**. Elimina pulgones, arañuelas, trips, hormigas, moscas de la fruta y otros insectos por contacto. Viene en forma de polvo y se aplica alrededor de las plantas o directamente sobre los insectos.

Cenizas de madera

Cartulina amarilla

Arroz partido

MAÍZ *(Zea mays)*

- **Familia:** Gramineas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** primavera-verano
- **Cosecha:** verano
- **Características:** es mucho el espacio que ocupa para dar una mazorca o dos, a lo sumo.
- **Variedades:** amarillo, blanco y piscingallo. Hay algunas más dulces que otras.
- **Cultivo:** las heladas fuertes lo destruyen. La siembra puede comenzarse una vez que haya pasado el peligro de heladas y el suelo se haya calentado un poco. Como las mazorcas necesitan por lo menos tres meses para madurar, hay que hacer bien los cálculos para que no nos sorprenda una helada al final del ciclo. La siembra debe ser de asiento. A medida que las plantas crecen es conveniente ir aporcando tierra para evitar que se tumben o, colocarles una caña como tutor ya que el peso de planta es demasiado para su sistema de raíces. Se cosecha cuando la barba comienza a ponerse marrón y a secarse. Si los choclos no van a ser consumidos inmediatamente es aconsejable dejarlos dentro de la chala.
- **Suelo:** profundo y bien preparado.
- **Distancia entre plantines:** 25 cm
- **Observaciones:** el contenido de azúcares dentro de un grano fresco de maíz va transformándose en almidón y perdiendo su sabor original. Por eso una vez cosechados será necesario un pequeño hervor antes de consumirlos.

ESPINACA *(Spinacia oleracea)*

- **Familia:** Quenopodiáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** otoño-invierno
- **Cosecha:** invierno y primavera
- **Características:** la espinaca es una planta exigente respecto del cultivo ya que requiere un suelo muy rico.
- **Variedades:** hay innumerables. Algunas de hojas más pequeñas y perennes, otras de cosecha más prolongada.
- **Cultivo:** las espinacas son, en las regiones templadas, un cultivo de otoño-invierno ya que requieren tiempo fresco para crecer. En estas zonas la siembra empieza en otoño o cuando las temperaturas empiezan a descender. En zonas de inviernos muy crudos la siembra comenzará en la primavera temprana y, en ambos casos, habrá que continuar escalonándolas mientras el tiempo lo permita. Debe sembrarse únicamente de asiento o en plugs o macetitas ya que no tolera bien el transplante. La cosecha puede comenzar desde que la planta forma hojas de buen tamaño, quitando con cuidado las hojas exteriores en la cosecha. También puede ser cortada al ras para dar lugar a la formación de una nueva serie de hojas.
- **Suelo:** fértil, rico en nitrógeno, suelto y liviano.
- **Distancia entre plantines:** entre 15 y 20 cm
- **Observaciones:** para una buena cosecha deberá sembrar bastante cantidad de semillas.

SABORES DE LA HUERTA

Por la chef
Narda Lepes, para

elgourmet.com

Humitas

Ingredientes (para 6 personas)

2 cucharadas de aceite
1 diente de ajo picado
1 pizca de azúcar
1 pizca de canela
1 cebolla colorada picada
1/2 chile rojo picado (sin semillas)
8 choclos dulces
Cilantro picado (a gusto)
1 huevo
1/2 taza de leche
1 morrón colorado picado
200 g de queso fresco cortado en cubos
Sal y pimienta a gusto
2 tomates picados

Para la ensalada:
3 cucharadas de aceite
1 cebolla colorada
20 g de cilantro
2 paltas medianas (peladas y cortadas en cubos)
Sal y pimienta a gusto
1 tomate (pelado y cortado en cubos, sin semillas)
1 chorrito de aceite neutro
1 cucharada de pimentón dulce

Procedimiento:

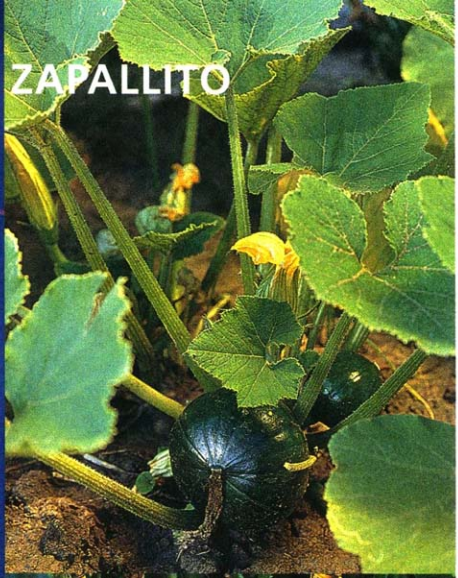
- Pele los choclos y reserve las chalas. Lávelas y seque bien.
- Ralle los granos de choclos y deje escurrir el líquido.
- En una sartén caliente con aceite, rehogue la cebolla.
- Incorpore morrón, ajo, sal y deje sudar.
- Agregue el chile, la canela, el tomate y continúe la cocción.
- Integre el choclo rallado, la leche, azúcar, pimienta, revuelva y deje cocinar hasta reducir el líquido.
- Deje enfriar, agregue el cilantro picado y el huevo.
- Forme una cruz con las chalas y en centro coloque 2 cucharadas de relleno y un cubo de queso.
- Cierre, ate con tiras de chala y cocine al vapor durante 30 minutos o bien dore por ambas caras en el grill caliente durante 15 minutos.

Para la ensalada:

- Corte la cebolla en fina juliana y remoje en agua fría durante unos minutos.
- En un bol combine la palta, el tomate, la cebolla escurrida y el cilantro.
- Condimente con sal, pimienta y aceite.
- Combine el aceite con el pimentón para aderezar la ensalada.

CONSEJOS

- **El relleno debe estar frío al momento de incorporar el huevo.**



ZAPALLITO *(Cururbita pepo)*

- **Familia:** Cucurbitáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** principio de primavera
- **Cosecha:** fin de primavera-verano. Comienza entre los 40 y 60 días de efectuada la siembra.
- **Características:** la planta de zapallito redondo es rastrera y abarca mucha superficie. Puede guiarse con un tutor o sobre un alambrado. La planta de zucchina es más compacta y da los frutos cerca del pie o centro de la planta.
- **Variedades:** además de los clásicos zapallitos redondos, hay zucchina de distintas formas y tonos de verde.
- **Cultivo:** es muy sencillo y la producción de una sola planta es muy abundante. La siembra se realiza de asiento colocando dos semillas por hoyo. Para adelantar la cosecha puede iniciarse en macetitas individuales en interior y transplantarse a la huerta terminadas las heladas. No adelante mucho la siembra ya que los plantines crecen velozmente en busca de espacio. En cualquiera de los casos se conservará una planta por maceta u hoyo descartando las otras que hubieran germinado. Las zucchine podrán cosecharse pequeñas, desde que tienen 15 o 20 cm, y sus flores, ni bien abran el pimpollo.
- **Suelo:** sueltos, con abundante materia orgánica y bien drenados.
- **Distancia entre plantines:** 1 m para las zucchine y 2 m para los zapallitos redondos.
- **Observaciones:** la mayor producción se da en verano. Cuanto más pequeño se coseche el fruto, mejor sabor y consistencia tendrá. Pueden comerse cocidos acompañando tomates y berenjenas, rellenos, salteados con cebolla o puerro o en tartas. Las flores son comestibles, y suelen preparase rebozadas y fritas como acompañamiento de diferentes platos.

ZAPALLO *(Cucurbita maxima)*

- **Familia:** Cucurbitáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** principio de primavera
- **Cosecha:** fin de primavera o verano
- **Características:** a pesar de pertenecer al mismo género que los zapallitos, los zapallos se diferencian de ellos básicamente porque pueden conservarse secos bastante tiempo y así ser guardados para el invierno.
- **Variedades:** son todas rastreras o trepadoras. Entre las más comunes están el zapallo anco o calabazín dulce, el zapallo spaghetti y el zapallo gigante.
- **Cultivo:** se siembran de asiento o en macetitas individuales. Colocamos dos o más semillas por agujero o maceta y elegimos la más linda una vez que han germinado y desarrollado sus primeras hojas. Cuando los frutos empiezan a formarse conviene despuntar el tallo principal para fomentar la maduración más rápida de los frutos y el crecimiento de brotes laterales que darán nuevos zapallos. Las calabazas o zapallos necesitan mucho tiempo de maduración en la planta. El momento de cosecha suele darse cuando los tallos comienzan a secarse y ponerse quebradizos, generalmente en el otoño. Si aún no están maduros y hay peligro de heladas, deben cubrirse durante la noche. necesitan mucho espacio y buen sol para crecer.
- **Suelo:** tierra negra y bien drenada
- **Distancia entre plantines:** entre 1 y 2 m.
- **Observaciones:** pueden conservarse secos bastante tiempo durante el invierno. Indispensables en puchero, pueden también cocinarse al gratin, a la parrilla o plancha o hacerse rellenos al horno con huevo y salsa blanca.

SABORES DE LA HUERTA

elgourmet.com

Fritatta de zapallito

Ingredientes (para 4 personas)

2 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo picado
7 huevos
4 fetas de jamón crudo cortadas en juliana
10 g de menta picada
100 g de pasta corta chata
100 g de queso cabra cortado en trozos
Sal y pimienta a gusto
4 zapallitos redondos

Para los tomates rellenos:
2 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo picados
2 cucharadas de albahaca picada
35 g de miga de pan procesada
2 cucharadas de perejil picado
Sal y pimienta a gusto
8 tomates perita

Procedimiento:
Para la fritatta:
- Cocine la pasta y reserve.
- Cocine los zapallitos cortados en finas láminas sin semillas. Reserve.
- Bata los huevos y agregue sal y pimienta.
- Agregue a los huevos la menta, el ajo, el jamón, los zapallitos y la pasta. Mezcle.
- Incorpore el queso y mezcle con cuidado.
- En una sartén caliente con aceite de oliva, vierta la mezcla de huevos y deje cocinar durante 1 minuto.
- Mueva la preparación de los bordes hacia el centro para que el huevo se cocine.
- Tape y deje cocinar hasta que se despegue de la base.
- Dé vuelta y termine la cocción.

Para los tomates rellenos:
- Retire la tapa de los tomates por la parte superior y ahueque.
- Mezcle la miga del pan con el ajo, sal, pimienta, el aceite y las hierbas.
- Rellene los tomates, tape con la tapa y cocine en el horno precalentado a 180°C entre 15 y 20 minutos.

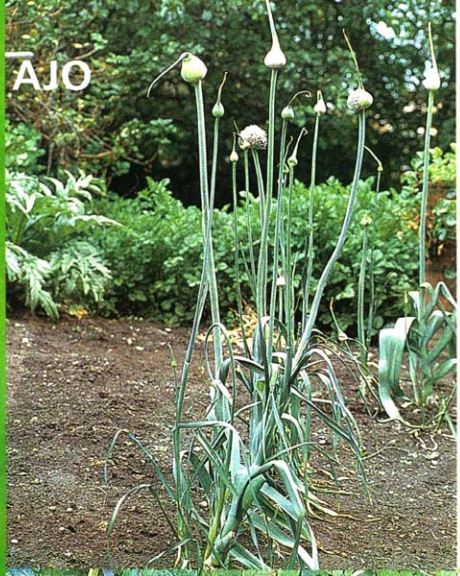
CONSEJOS

- **Cortar la base de los tomates para que puedan sostenerse parados.**
- **Es importante que la polenta descanse por lo menos una noche en la heladera antes de freírla.**

Vegetales asados con polenta y salsa verde

Ingredientes
1/3 taza de aceite de oliva
1 cda. de vinagre de vino
1 cda. de alcaparras
3 ajos asados
1 taza de perejil picado
1 taza de menta picada
1 taza de albahaca picada
1 taza de polenta
3 tazas de agua o de caldo para la polenta
3 hinojos, 3 zanahorias, 1 zapallo japonés
3 batatas peladas, 2 nabos chicos, 4 cebollas baby, 3 remolachas chicas
salsifíes
1 limón
Aceite de oliva
Tomillo
Sal gruesa

Procedimiento:
- Mezclar las hierbas con el ajo, las alcaparras, el aceite y el vinagre. Reservar una hora.
- Hacer la polenta un día antes, colocar en fuente enmantecada. Reservar en la heladera. Cortar en bastones, pasar por polenta y dorar en sartén caliente con aceite.
- Cortar los hinojos y el limón en cuartos, las zanahorias y batatas al sesgo de 3 cm de espesor, el zapallo en gajos de 3 cm. Colocar los salsifíes y las cebollas peladas enteros. Por último, cortar los nabos al sesgo y las remolachas al medio.
- Sazonar con aceite de oliva, tomillo y sal gruesa. Colocar en fuente para horno y cocinar durante 40 minutos a 200°C.



AJO *(Allium sativum)*

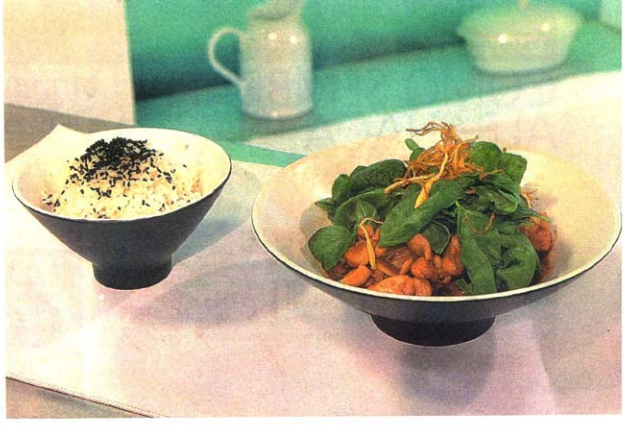
- **Familia:** Liliáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** por semillas, en primavera. Si planta los dientes, en cualquier época del año. Lo ideal es a fines de verano para que puedan cumplir su ciclo.
- **Cosecha:** fin de verano
- **Características:** es una planta bulbosa de fácil multiplicación.
- **Cultivo:** resulta muy sencillo. Basta comprar una cabeza de ajo, separar sus pequeños dientes y plantarlos con la punta hacia arriba. Luego de la floración en la primavera, se cosechan las nuevas cabezas que se formaron bajo tierra.
- **Suelo:** arenoso.
- **Distancia entre plantines:** entre 10 y 15 cm.
- **Observaciones:** posee grandes propiedades medicinales. Se emplea en salsas, acompaña carnes, pollos, pescados y hasta le da sabor al pan. Es muy efectivo para espantar insectos en la huerta y se usa en preparaciones caseras con el mismo fin.

PAPA *(Solanum tuberosum)*

- **Familia:** Solanáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** primavera
- **Cosecha:** fin de verano
- **Características:** son tubérculos subterráneos de plantas que desarrollan un denso follaje sobre la superficie. Crecen mejor en regiones de climas frescos.
- **Variedades:** además de la papa tradicional, hoy en día son muy populares los papines, ideales para comer con cáscara, hervidos o al horno.
- **Cultivo:** generalmente se plantan pequeños tubérculos del tamaño de un huevo (llamados comúnmente semillas). Pueden cortarse en pequeñas secciones, siempre y cuando cada una de ellas tenga un "ojo" o yema. Se plantan en caballones, desde fines del invierno hasta la primavera, a 15 cm de profundidad e igual separación entre semillas. Deje 40 cm. entre hileras. Cuando tienen alrededor de 15 cm de altura se cubre paulatinamente el follaje para proteger los pequeños brotes del frío y para fomentar el enraizamiento de los nuevos tallos que irán formando tubérculos. La cosecha comienza dos semanas después de que las plantas florecen. Arranque con cuidado las primeras papas y deje que el resto madure en la planta. Estarán completamente maduras cuando sus hojas amarilleen y mueran.
- **Suelo:** suelto, arenoso, ligeramente ácido y con materia orgánica.
- **Distancia entre plantines:** entre 20 y 30 cm
- **Observaciones:** su cocción permite innumerables variantes que van desde tortillas, puré, papas a la suiza, gratinadas, en ensaladas, entre otros.

SABORES DE LA HUERTA

elgourmet.com



Pollo con ajos y jengibre

Ingredientes (4 personas)
3 gotas de aceite de sésamo
3 cucharadas de aceite neutro
20 dientes de ajo
1 cucharadita de almidón de maíz
800 g de carne de pollo
20 g de hojas de albahaca
1 bulbo de jengibre fresco pelado y cortado en rodajas finas
1/2 taza de mirin
Sal a gusto
1/3 taza de salsa de soja
1 taza de arroz basmati
50 g de semillas de sésamo negro
1 taza de arroz negro
50 g de semillas de sésamo blanco

Procedimiento:

Para el pollo:

- Retire los excesos de grasa del pollo, corte en trozos del tamaño de un bocado y condimente con sal.
- En un bol disuelva el almidón de maíz en un poco de salsa de soja.
- En una cacerola con aceite caliente rehogue el jengibre con el ajo.
- Incorpore el pollo y saltee hasta que cambie de color.
- Agregue el mirin, salsa de soja, mezcle y deje reducir unos minutos.
- Integre el almidón de maíz disuelto en salsa de soja, tape la cacerola y deje cocinar durante 5 minutos.
- Destape la cacerola y deje reducir hasta que se caramelice la salsa.
- Aromatice con la salsa de sésamo y retire del fuego.
- Cocine el arroz blanco y el arroz negro por separado.
- Tueste las semillas de sésamo negras y blancas por separado.
- Presente el pollo y los dos tipos de arroz en bols separados.
- Espolvoree las semillas negras sobre el arroz blanco y las semillas blancas sobre el arroz negro.

CONSEJOS

- **El mirin puede reemplazarse por una taza de vino blanco mezclado con 3 cucharadas de azúcar.**
- **Saltear el sésamo en sartén caliente para que desprende sus aceites y sea más aromático y sabroso.**
- **Hervir las papas a punto para que no se pasen en la cocción de horno.**

Tarta de papa

Ingredientes (para 4 personas)
2 cdas. de romero picado, 40 g de manteca, 6 filetes de anchoas 3 cebollas en juliana fina, 4 papas medianas hervidas, rúcula, 400 g de hojaldre, 1 huevo

Para la salsa
2 tomates peritas sin semillas
2 morrones asados pelados
1 cebolla de verdeo, albahaca, perejil, aceite de oliva, jugo de limón

Procedimiento:

- Cocine la cebolla con manteca y aceite de oliva. Agregar la anchoa y 1 cucharada de romero a fuego bajo hasta que dore un poco.
- Estire la masa de 35 x 50 cm.
- Pique rúcula en juliana gruesa.
- Corte las papas en láminas de 1/2 cm.
- Para el armado coloque sobre la masa cebollas, rúcula, papas, aceite de oliva y el resto del romero. Deje bordes de 5 cm y monte sobre el relleno. Pinte con huevo.
- Cocinar en horno a 220°C entre 15 y 20 minutos.

Para la salsa:

- Picar los tomates, morrones, cebolla, albahaca y perejil. Mezclar con el aceite de oliva y el jugo de limón.

COMO SEMBRAR ALBAHACA

La albahaca es una especie de ciclo anual que se propaga fácilmente mediante semillas. Un sobre nos dará plantas suficientes para nuestro consumo y para compartir con algún amigo. La estación de cultivo es primavera-verano, aunque al abrigo del frío puede mantenerse hasta el invierno.
Podemos adelantar la siembra y hacerla en interior para que, llegada la estación cálida, tengamos los plantines listos para nuestra huerta.

Aromáticas a partir de la siembra

Son muchas las aromáticas que pueden hacerse a partir de semilla pero, para las anuales, éste es el único método de propagación. Nos referimos al perejil, al eneldo y al coriandro. Preste atención a la época de siembra y confirme si debe hacerse de asiento o en almácigo ■

1 2

1. Materiales: semillas frescas, maceta de plástico o de barro, sustrato liviano y poroso, regadera o pulverizador, cartelito para identificar la siembra.

2. Siembre las semillas en una maceta que pueda trasladar al interior en caso de heladas. Riegue con lluvia fina o pulverizador (los chorros fuertes pueden hundir o lavar las semillas). Coloque un cartelito que indique cuándo y qué variedad sembró. Anotar la procedencia de la semilla ayudará a evaluar resultados.

3 4

3. Si está sembrando a fin del invierno, ubique la maceta al abrigo de las heladas. Llévela junto a una ventana soleada una vez que las semillas comiencen a germinar.

4. Los plantines se repican o se transplantan a macetitas individuales cuando llegan a los 5 cm o cuando tengan dos o tres pares de hojitas.

5. Divídalos con sumo cuidado tratando de no romper las raíces.
Ponga una planta por maceta de 25 cm. En el caso de que las plante directamente en tierra, deje entre 20 y 30 cm entre plantas.

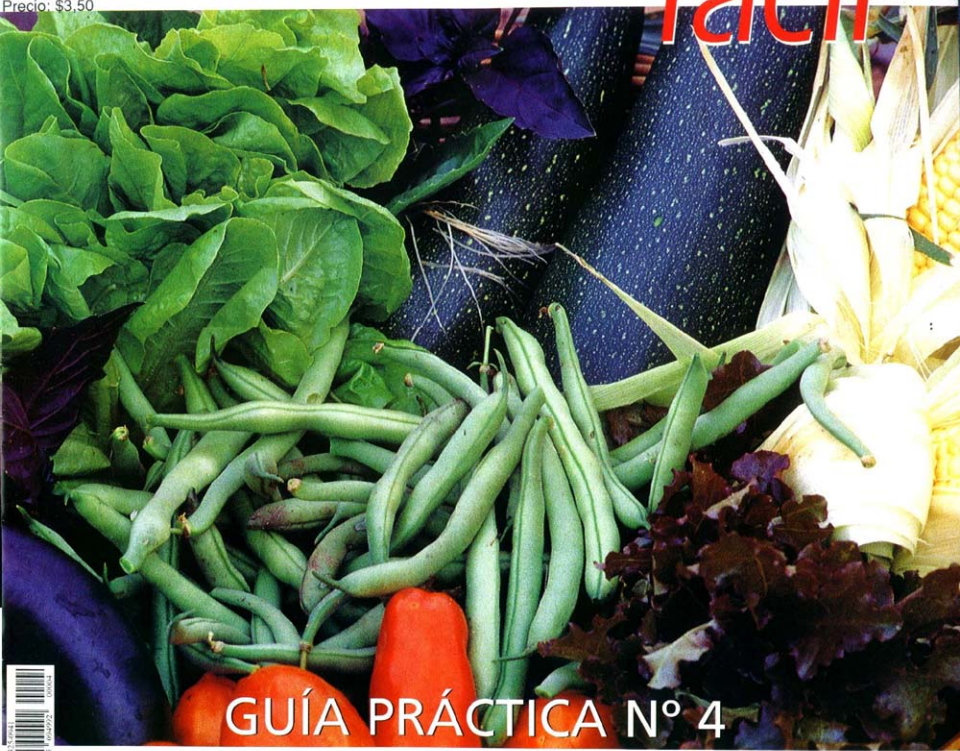
5 6

6. Riegue cada plantita después del transplante. Plántelas en su lugar definitivo recién cuando estén bien arraigadas y no hiele.

PASO A PASO, CLAVES PARA SU HUERTA EN EL BALCÓN O EL JARDÍN

LA HUERTA *fácil*

Precio: $3,50



GUÍA PRÁCTICA Nº 4

LAS PRINCIPALES VERDURAS Y HORTALIZAS: CULTIVO Y CUIDADOS
■ PLAGAS Y ENFERMEDADES ■ FICHAS Y RECETAS

ISSN 0327-9642

Revista JARDIN

LA NACION

LA HUERTA FÁCIL

5 Fascículos con todo lo que usted necesita saber para tener una huerta en casa

FASCÍCULO 1
- Por qué tener una huerta
- Huertas elevadas y a nivel del suelo
- Esquemas sencillos - jardín y balcón
- Ubicación
- Herramientas
- Preparación del suelo
- Preparación de las macetas
- Abono casero
- Construcción de la compostera
- Cercos

FASCÍCULO 2
- La construcción
- Una huerta elevada, una cajonera para balcones, una huerta a nivel del suelo
- La siembra
- Calendario de siembra
- Rotación de los cultivos
- Cuidados post-siembra
- Mantenimiento general de la huerta: desmalezado, riego y fertilización
- Protecciones contra el frío y los animales

FASCÍCULO 3
Hierbas aromáticas
- Ubicación y suelo
- Cultivo
- Propagación
- Cosecha y conservación
- Diseñar un jardín de aromáticas
- Las principales aromáticas

Cultivo orgánico
- Asociaciones
- Plantas repelentes y plantas trampa
- Insectos benéficos

FASCÍCULO 4
Los principales cultivos
- Las mejores variedades
- Cultivo y cuidados
- Pestes que los atacan
- Controles fitosanitarios
- Uso correcto de agroquímicos

FASCÍCULO 5
Las huertas más lindas
- Distintos tipos de huerta
- Un modelo para cada jardín
- Ejemplos con distintos materiales para elegir

FASCÍCULO Nº 4. Hemos dedicado este número a las principales hortalizas de fácil cultivo. Describimos las labores específicas de cada una y compartimos con ustedes técnicas y secretos que redundarán en cosechas abundantes. No dejamos de lado las enfermedades y plagas que pueden afectarlas: las analizamos en detalle para saber cómo hacerles frente. Les ofrecemos, además, una guía para la aplicación de productos fitosanitarios.

Es una publicación de "El Jardín en la Argentina" S.A. Se prohíbe la reproducción total o parcial del material publicado. Directora editorial: Lucía Cané. Amparado por el registro de Propiedad Intelectual: en trámite. Registro de marca: en trámite Esta publicación se terminó de imprimir el 10 de septiembre de 2003.

LOS PRINCIPALES CULTIVOS

La elección de las hortalizas tiene mucho que ver con el consumo y las preferencias de la familia. La dimensión del terreno disponible es un factor decisivo, ya que el porte y la producción de las plantas varían considerablemente.
Para ayudarlo en esta empresa sintetizamos las necesidades básicas de los cultivos, consignando también los pasos en su desarrollo, el momento de la cosecha, la forma en que pueden consumirse y las plagas que los afectan. No damos los nombres de las variedades porque se introducen nuevas al mercado permanentemente y no siempre le resulta sencillo conseguirlas al pequeño productor. Lo ideal es ensayar con varias, evaluar su salud y su poder de adaptación a nuestro clima. Recomendamos tomar nota de lo que se siembra (nombre de la especie, variedad, origen de la semilla) y anotar los resultados. De esta manera, si los rindes fueron generosos, repetiremos la variedad al año siguiente o cosecharemos sus semillas para volver a plantarlas.

Berenjena violeta larga

Berenjena blanca

Berenjena híbrida

ENFERMEDADES Y PLAGAS

Vaquita de la papa

Las berenjenas suelen ser víctimas de la vaquita de la papa, un coleóptero color ocre con rayas oscuras que agujerea las hojas. Se elimina a mano. También son susceptibles al ataque de caracoles y babosas. Para deshacerse de ellos, atrápelos durante la noche ayudado por una linterna. En tiempos de calor y sequía pueden aparecer arañuelas en el envés de las hojas. Las moscas blancas llegan cuando hace mucho calor y la humedad es alta ■

FAMILIA DE LAS SOLANÁCEAS

BERENJENA
(Solanum melongena var. Esculentum)

La berenjena es un cultivo de ciclo anual que se cosecha en verano. Tiene porte arbustivo y atractivas flores color violeta. Tres o cuatro plantas serán suficientes para una buena cosecha y pueden cultivarse en macetas de buen tamaño.
Existen numerosas variedades: alargadas, blancas, negras y moradas, todas ricas en vitamina C, calcio y potasio. Acompañan distintos platos, en forma de milanesas o gratinadas.

CULTIVO

Suelo: suelto, bien drenado y rico en materia orgánica.
Siembra: se recomienda comenzar la siembra en interior durante los últimos días del invierno para adelantar las cosechas. También se pueden sembrar a lo largo de la primavera para renovar las plantas hacia fines del verano.
Transplante: pasadas las heladas, se colocan los plantines en su lugar definitivo, a una distancia de entre 40 y 60 cm. Recuerde no plantarlos donde el año anterior haya habido cualquier otro miembro de su familia (tomate, papa, pimiento).
Tareas específicas: sujete las plantas a un tutor: pueden tornarse muy pesadas cuando están cargadas de frutos.

Coseche las berenjenas desde que son pequeñas: son más tiernas y sabrosas. Además, favorecerá la formación de nuevos frutos.

Tomates Cherry

Tomates perita

TOMATE
(*Lycopersicum esculentum*)

Los tomates se cultivan durante la temporada estival y son de ciclo anual. La producción disminuye a medida que avanza el frío y concluye con la llegada de las heladas. En climas templados y subtropicales es conveniente cultivarlos al aire libre para evitar la aparición de excesivas pestes.
Si bien son enfermizos, nos retribuyen con creces: una sola planta puede producir varios kilos de tomates y el sabor de los frutos recién cosechados es incomparable. Hay un sinnúmero de variedades: los 'Cherry' (pequeños tomates ahora en versiones perita y amarillo), los perita también en rojo y amarillo, los jugosos platenses, en racimos y los Tommy, entre otros. La que elijamos tendrá que ver no sólo con nuestro gusto sino también con la experiencia de años anteriores y el rendimiento con relación al clima.

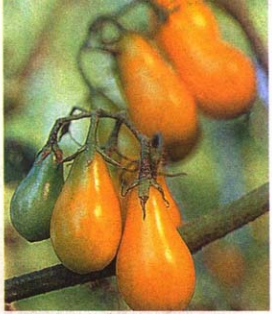
CULTIVO

Suelo: el almácigo exige un sustrato suelto, poroso y preferentemente estéril. La tierra de plantación definitiva, además de muy bien preparada, debe estar abonada con estiércol seco, compost, humus de lombriz y recibir una continua provisión de nutrientes (nitrógeno, fósforo y potasio).

Siembra: los plantines se siembran bajo techo desde agosto y se llevan a su lugar definitivo pasado el riesgo de heladas. Podemos hacerlo en bandejas con plugs, macetitas individuales o bandejas de almácigos. Una opción que permite ahorrar tiempo y adelantar la cosecha es comprarlos directamente. En cualquiera de estos casos, es aconsejable conocer la variedad y tomar nota para luego evaluar rendimiento y sabor.
Transplante: cuando los plantines tienen su segundo par de hojas pueden transplantarse en macetitas individuales. Para que se endurezcan paulatinamente, los llevaremos al aire libre durante el día y, por la noche, los colocaremos al resguardo del frío. Una vez que han pasado las heladas pueden ubicarse en su lugar definitivo, a una distancia de 50 cm entre plantines. Entierre un poco el cuello de las plantas para asegurarles un mejor arraigo. Disponerlos horizontalmente promueve la formación de raíces, contribuye a un mejor apoyo y absorción de agua.

Coseche cuando los tomates están rojos pero firmes. Madurados en la planta es cuando tienen mejor sabor.

Los brotes axilares se pinzan para concentrar la energía de la planta en los frutos.



Racimo de tomate Cherry perita amarilo.

Clásica tomatera realizada con estacas de sauce.

TAREAS ESPECÍFICAS

Una vez que los plantines se encuentran en su lugar definitivo hay que colocarles tutores porque necesitan un soporte que facilite el cuidado y la cosecha. Los tutores, de hierro, madera o caña (ver Fascículo N° 2), deben ser firmes y tener una altura de 1,8 m como mínimo para las variedades comunes.

Hay que ir atando las guías al tutor a medida que las plantas crecen. Lo mejor es usar un hilo de algodón o nylon, sin apretar demasiado los tallos.

Los brotes axilares se pinzan dos veces por semana, aproximadamente. Eso alienta a la planta a concentrar su energía en las ramas principales y frutos. De lo contrario, desarrollará muchas ramas y follaje pero frutos más pequeños o en menor cantidad. Además, ralear el follaje favorece la entrada de aire y luz a toda la planta.

Para estimular a los plantines en la primera etapa es conveniente colocar una capa de paja o mulch alrededor de su cuello. Evita la aparición de malezas y conserva mejor tanto la temperatura como la humedad.

El agua es crucial desde el transplante hasta cosecha. El riego por goteo o por surcos son las dos mejores opciones. Mantenga húmedo el pie de las plantas y, en tiempos de sequía y calor, pulverice el follaje para que no aparezcan arañuelas.

Es fundamental no repetir el lugar de plantación de un año a otro ni ubicarla donde haya habido otro miembro de la familia (papa, pimiento o berenjena) la temporada anterior.

Atar los tomates al tutor es una tarea permanente en la huerta

Los plantines pueden plantarse horizontalmente para favorecer el desarrollo de raíces absorbentes.

ENFERMEDADES Y PLAGAS

Para prevenir la aparición de plagas el tomate se debe plantar en un lugar bien ventilado y a pleno sol.

Oruga en tomate

Arañuela roja

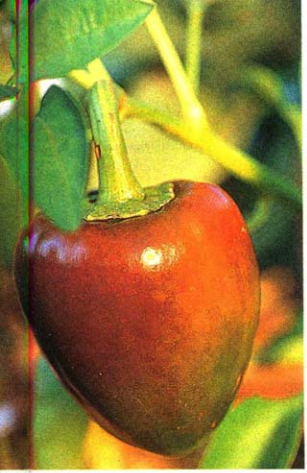
Gusano minador

Viruela

- Las enfermedades más comunes de los tomates son la viruela, cuyo síntoma son pequeñas manchas circulares en las hojas, el oídio y la podredumbre de los frutos, que aparecen ante condiciones de humedad excesiva. Para evitarlas, anule los riegos por aspersión y arranque las hojas viejas o que presenten esos síntomas. Aplique productos funguicidas respetando el tiempo de carencia que indica el marbete.

- Lo que es difícil de controlar son las enfermedades producidas por los hongos del suelo, Fusarium y Vertisillum, que penetran en la planta provocando daños irreparables.

- Las plagas que los atacan incluyen moscas blancas, que vienen en tiempos de calor y humedad, arañuelas, que suelen aparecer con tiempo caluroso y seco, y algunas orugas y coleópteros (vaquitas) ■



PIMIENTO
(*Capsicum annum*)

El pimiento es un cultivo de ciclo anual que se cosecha en verano. Sólo la llegada del frío pone fin a su generosa producción. Le gustan los climas cálidos, el pleno sol y puede crecer muy bien en macetas de un tamaño adecuado. La planta es más pequeña que la de tomate (entre 40 y 80 cm) y tiene porte arbustivo.
Su amplio abanico de variedades va desde los muy picantes hasta los dulzones e incluyen los alargados, como el ají, y los pequeños que son usados generalmente como condimento. Pueden consumirse frescos, cocidos y en conserva. Algunos se secan para hacer chile.

CULTIVO

Suelo: necesitan suelos muy profundos y con gran cantidad de materia orgánica.
Siembra: puede comenzar en interior tanto en almácigo como en macetitas individuales en los primeros días de la primavera. Los plantines se llevan a la luz a medida que van germinando. El traspaso al exterior deberá hacerse paulatinamente para que las plantas se adapten al clima poco a poco. Si están en la tierra en su lugar definitivo deben cubrirse para que las heladas no las maten. Al igual que en el caso del tomate, cuanto antes se inicie el cultivo, antes comenzará la cosecha.
Transplante: se transplantan al lugar definitivo cuando terminan las heladas, a una distancia de 50 cm entre plantas.
Tareas específicas: si bien la planta no es demasiado alta, conviene sostenerla con una caña o tutor.

Es aconsejable aporcar o arrimar tierra a la base de la planta para mejorar su estabilidad y evitar que el viento la tumbe.

Los frutos se cosechan generalmente dos o tres meses después de la siembra, cuando han alcanzado un buen tamaño. Pueden recolectarse cuando aún están verdes o al empezar a colorearse.

ENFERMEDADES Y PLAGAS

La principal causa de enfermedad es la podredumbre de los frutos, provocada por condiciones de humedad y calor excesivos, por ejemplo, lluvias intensas seguidas de altas temperaturas. La mejor manera de evitar que se propague es cortar los frutos podridos y tirarlos a la basura dentro de una bolsa.

Son susceptibles al ataque del gusano minador de la hoja, moscas blancas, pulgones y, ocasionalmente, cochinillas. Las babosas y los caracoles perforan sus hojas ■

FAMILIA DE LAS CRUCÍFERAS

Esta familia reúne especies que se cultivan durante el otoño y el invierno en regiones con climas templados y subtropicales. El calor excesivo puede hacerlas brotar muy rápido y el frío ayuda a mantenerlas libres de pulgones, plaga común en ellas. Consumimos los pimpollos del brócoli y de la coliflor, los brotes cerrados del repollo y los brotes axilares del repollito de Bruselas.

REPOLLO
(Brassica oleracea subvar. Capitata)

El repollo es un cultivo de ciclo anual que generalmente se cultiva en la estación fría. Además de asegurarnos una ensalada crujiente, el repollo ofrece un lindo espectáculo en la huerta. Sus hojas arrepolladas forman una cabeza que puede llegar a medir 50 cm de diámetro. Las dos variedades más conocidas, el rojo y el blanco, aportan vitamina A, vitamina C y calcio. Suelen comerse crudos en ensaladas, como chucrut o salteados acompañando platos de la cocina china.

CULTIVO
Suelo: bien drenado
Siembra: a partir de febrero y hasta mayo, de asiento o en almácigo.
Transplante: los plantines se llevan a su lugar definitivo cuando tienen, por lo menos, 4 pares de hojas. Se colocan a una distancia de entre 30 y 50 cm.

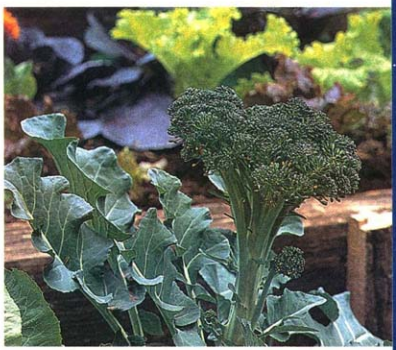
Desde la siembra hasta la recolección transcurren entre 65 y 95 días. Se cosechan cortando debajo de la cabeza, cuando están firmes. A veces se forman cabezuelas laterales. Es recomendable comenzar antes de los días calurosos ya que, de lo contrario, el repollo puede "reventar" y florecer.

BRÓCOLI
(Brassica subvar. Cymosa)

La planta alcanza una altura de entre 30 y 60 cm. Famoso por su alto valor nutritivo, aporta vitamina A, vitamina C, calcio y fibra. Consumimos los pimpollos hervidos, al vapor, salteados, gratinados o en tartas.

CULTIVO
Suelo: fértil y con buen drenaje.
Siembra: en climas cálidos y templados se siembra desde fines del verano hasta el otoño. Si lo hacemos en primavera o verano el calor hará que sus flores se abran, sin darnos tiempo a recolectar las cabezuelas. Como son fáciles de transplantar, también se inican en almácigos.
Transplante: se pueden llevar a su lugar definitivo a partir de que los plantines alcanzan los 10 cm. Se ubican a una distancia de 30 cm.
Tareas específicas: Mantenga la base de las plantas limpia eliminando las hojas amarillas o enfermas.

Coseche la cabeza central cuando esté bien formada, antes de que se abran las flores. Eso permitirá la formación de cabezuelas laterales.



ENFERMEDADES Y PLAGAS

- **Brócoli: hay que estar atentos a la aparición de antracnosis y oídio en períodos muy húmedos. Son susceptibles al ataque de pulgones, principalmente en la época cálida y húmeda.**
- **Repollos: son vulnerables al ataque de babosas y caracoles, que retiraremos a mano durante nuestros controles nocturnos. También pueden albergar pulgones en las axilas de sus hojas, particularmente en épocas de calor y humedad.**

FAMILIA DE LAS LEGUMINOSAS

La familia de las legumbres incluye una gran cantidad de géneros, todos fáciles de cultivar y ricos en proteínas, hierro y fibras. Para obtener una cosecha razonable hay que sembrar una buena cantidad en forma escalonada. Sus raíces enriquecen el suelo de la huerta al fijar el nitrógeno y hacerlo asimilable para las demás plantas. Las arvejas y las habas son la cosecha temprana (primaveral), las chauchas y porotos, la cosecha de verano.

ARVEJA (*Pisum sativum*)

Son trepadoras sanas y de fácil cultivo. Las arvejas recién cosechadas son muy dulces y tan tiernas que casi no requieren cocción. Contienen vitamina A, vitamina C, calcio y fibra.

CULTIVO

Suelo: profundo y muy bien drenado.

Siembra: en climas templados se siembran desde principios de otoño. En regiones con inviernos muy fríos, la siembra comienza en la primavera. Es recomendable escalonar las siembras para tener cosechas sucesivas a lo largo de la primavera. La siembra debe hacerse de asiento. Las semillas se entierran a una profundidad de 3 cm, a una distancia de 10 cm y dejando entre 20 y 30 cm entre hileras.

Transplante: no toleran el transplante a menos que hayan sido sembradas en macetitas o en plugs.

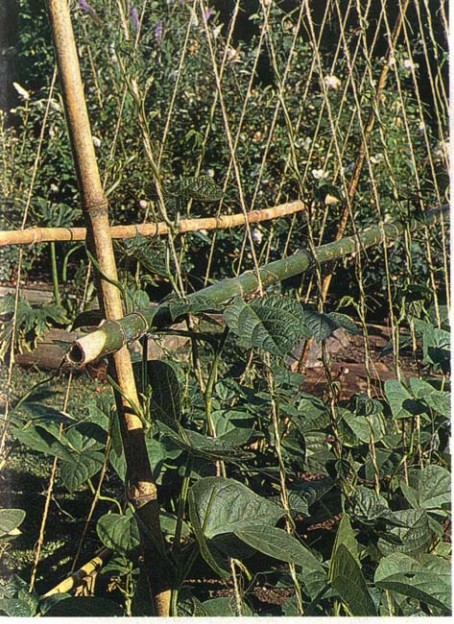
La cosecha comienza cuando las arvejas alcanzan un buen tamaño dentro de la vaina.

ENFERMEDADES Y PLAGAS

Las arvejas son plantas sanas y, como se cultivan en invierno y primavera, tienen pocas plagas que las ataquen. El problema más frecuente suele ocurrir durante las primaveras lluviosas: la excesiva humedad puede provocar podredumbres del pie o en la base de la planta ■

Las guías deben colocarse ni bien germinan para que los zarcillos se enreden.

Detalle de los zarcillos creciendo sobre un tutor de malla plástica.



CHAUCHA (*Phaseolus sp*)

Si bien son generalmente trepadoras, existen variedades bajas y arbustivas. Se aconseja sembrarlas en forma escalonada por lo rápido de su maduración. Son muy ricas en vitaminas A, C y calcio. Acompañan distintos platos hervidas, al vapor o salteadas. Hay variedades sin hilo, cilíndricas y largas como fideos.

CULTIVO

Suelo: bien trabajado y drenado.

Siembra: la época indicada es la primavera, pasadas las heladas. Deben sembrarse en el lugar donde van a crecer y fructificar porque no toleran el transplante. Se cultivan dejando 10 cm entre plantas y 40 cm entre hileras. Para adelantar la fecha de siembra pueden sembrarse en macetitas individuales y luego llevarse a su lugar definitivo.

Tareas específicas: si sembró variedades trepadoras, fabrique tutores con cañas e hilo sisal o bien colóquelas sobre mallas cuadriculadas para que puedan trepar.

Incorpore los restos de la cosecha a la tierra. Constituyen un abono verde que aportará materia orgánica y nitrógeno al suelo.

Coseche las chauchas desde que son pequeñas, ya que son más tiernas. Al final de la estación deje madurar y secar algunas para tener semillas la primavera siguiente.

Otras hortalizas de la familia:
Habas (Vicia fava)
Porotos tiernos y secos (Vigna sp)

Hojas con roya

Chinche en la vaina de la chaucha

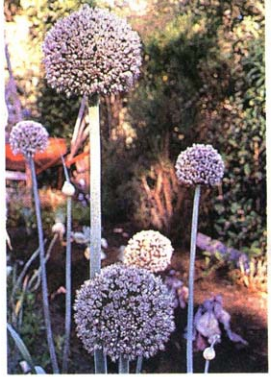
Ataque de arañuela

ENFERMEDADES Y PLAGAS

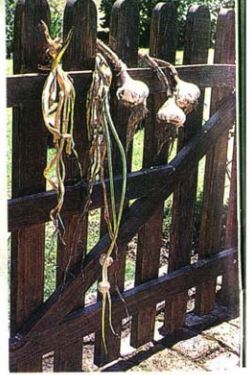
Al ser un cultivo de verano, las chauchas son propensas a sufrir enfermedades provocadas por hongos. La roya se manifiesta en pústulas amarronadas en el envés de las hojas. La antracnosis se reconoce por las manchas que deja: de bordes rojizos con el centro blanquecino.

Las arañuelas y chinches pican las hojas debilitando la planta

FAMILIA DE LAS CEBOLLAS O LILIÁCEAS



Las flores de ajo son muy decorativas



Ajos secándose al sol

Esta familia incluye varias especies de hortalizas de bulbo. Todas necesitan suelos muy sueltos, arenosos y poco riego. Además de cultivarlos por su inconfundible sabor nos ayudan a repeler muchas plagas que afectan a sus vecinas.
Otra hortaliza perteneciente a la familia es el echallote (*Allium ascalonicum*).

AJO (*Allium sativum*)

Amado por muchos y odiado por algunos, el ajo no pasa desapercibido en la huerta. Sus dientes brotan fácilmente dando hojas acintadas y, más tarde, una impactante vara de flor color lila. Su presencia resulta muy útil para el cultivo orgánico y se utiliza en plaguicidas caseros (ver fascículo N° 3). Tiene propiedades medicinales gracias a su alto contenido de vitamina A, vitamina C, calcio y hierro. Las variedades más comunes son: ajo colorado, blanco y rosado paraguayo.

CULTIVO

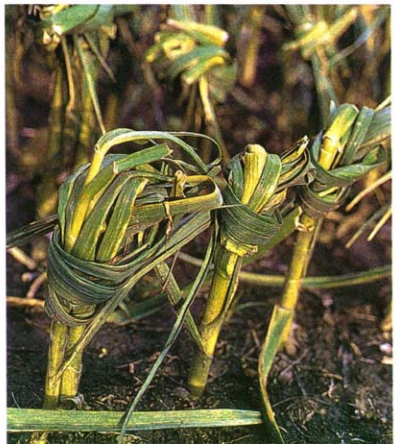
Suelo: el ideal es bien drenado y suelto.
Siembra: se separan los dientes de una cabeza de ajo y se plantan a una distancia de 20 cm. Elija las cabezas firmes y descarte las que presenten signos de putrefacción o sequedad. El momento ideal es a partir de fines del verano y, en los climas más fríos, desde finales de invierno.
Donde plantamos un diente, cosecharemos una cabeza entera de ajo, para consumir una parte y volver a comenzar el ciclo con algunos dientes.
Tareas específicas: trate de rotar las plantas de ajo por toda la huerta para limpiar el suelo de habitantes nocivos.
Para acelerar o favorecer la formación de las cabezas, anude las hojas.
El riego debe ser escaso para intensificar el sabor.

En verano, luego de la floración primaveral, el follaje comenzará a decaer. En ese momento se levantan las plantas y se dejan secar en un lugar bien ventilado.

ENFERMEDADES Y PLAGAS

Los ajos son plantas sanas. El único problema podría surgir en invierno debido a la excesiva humedad en el suelo provocada por la falta de drenaje. Puede pudrir las plantas

Hojas de ajos anudadas



Cebollas comenzando su floración

PUERRO (*Allium porrum*)

De sabor delicado, esta liliácea no presenta problemas de cultivo y es bastante resistente al frío. La variedad 'Monstruoso de Carentan' es una de las más populares. El puerro contiene altas proporciones de vitamina C. Se lo incluye en tartas, sopas, pucheros, salsas y platos a base de pollo o pescado.

CULTIVO

Suelo: arenoso, bien drenado y fértil.
Siembra: se inicia a partir de semilla. Podemos hacer almácigos durante todo el año, siempre y cuando la temperatura para la germinación supere los 10°C. En la huerta, es preferible comenzar los primeros días de primavera.
Transplante: los plantines pueden transplantarse cuando tienen el grosor de un lápiz, a una distancia de 15 cm. Si las raíces son muy largas se cortan dejando 1 cm. Pode las puntas de las hojas.
Tareas específicas: si los puerros comienzan a florecer, déjelos completar su ciclo. Luego de la floración la planta madre decaerá un poco pero saldrán hijuelos alrededor del tallo principal. Cuando hayan crecido lo suficiente levante las plantas, divida estos plantines, ubíquelos a la distancia apropiada y a una buena profundidad. A medida que van creciendo se aporca tierra a su alrededor para blanquear aún más los tallos.

Pueden empezar a cosecharse desde que alcanzan el grosor deseado. Si sembró mucha cantidad, coséchelos desde que son jóvenes: son más tiernos.

ENFERMEDADES Y PLAGAS

Al igual que los ajos, los puerros sólo se enferman en condiciones de humedad excesiva. Si sufren antracnosis o alguna pudrición, retire las plantas y quémelas. También puede desecharlas envueltas en una bolsa ■

CEBOLLA (*Allium cepa*)

La cebolla, en cualquiera de sus numerosas variedades, es indispensable en la cocina. Tiene la gran ventaja de poder consumirse en distintas etapas de crecimiento. Entre las más comunes están la cebollita de verdeo, las blancas y las moradas. Es una fuente importante de vitamina A y vitamina C.

CULTIVO

Suelo: bien trabajado y preferentemente arenoso.
Siembra: las cebollas pueden multiplicarse por semilla, por pequeños bulbos o plantines. La siembra puede comenzarse desde finales de verano y hasta fines del invierno. En regiones muy frías, la siembra se hace en el otoño temprano (bajo vidrio) o en la primavera.
Transplante: los plantines deben ubicarse a una distancia de entre 20 y 25 cm.
Tareas específicas: si desea guardarlas, coséchelas cuando las hojas comienzan a amarillear. Clave la horquilla o la pala bajo los bulbos y descálcelos para frenar su crecimiento. Luego de una semana se levantan y se colocan a secar al sol sobre mallas. Se pueden almacenar colgados en un lugar ventilado y fresco.

Las cebollas necesitan aproximadamente un año de cultivo para formar su cabeza. Puede levantarlas antes si las desea más pequeñas.

ENFERMEDADES Y PLAGAS

Las cebollas no tienen muchos problemas de sanidad. Como medida preventiva hay que evitar los suelos muy húmedos. Esté atento a la aparición de trips ■

FAMILIA DE LAS CUCURBITÁCEAS

Este grupo, también llamado de las pepónides, incluye varios géneros y especies entre las que encontramos melones, sandías, pepinos, zapallitos y zapallos. Todas son de ciclo anual, crecimiento vigoroso, rastrero o trepador. Fructifican generosamente en el verano y, en regiones frías, se cultivan en invernadero para prolongar la producción. No las ubique muy próximas: la polinización cruzada puede alterar la forma o el sabor de sus frutos.
Hay variedades con piel verde oscura, otras casi blanquecinas y con diferentes formas (redondas o alargadas).

ZAPALLITO Y ZUCCHINA
(Cucurbita pepo)

Dentro de este grupo están los zapallitos de tronco -redondos y verdes- y las zucchine, que son alargadas y tienen distintos colores de piel. Todos comienzan a producir en la primavera y continúan hasta la llegada del frío. Los zapallitos de tronco son rastreros o trepadores y dan frutos a lo largo del tallo. Las zucchine, en cambio, son de crecimiento compacto y fructifican alrededor del cuello. Aportan vitamina C y calcio.

Los zapallitos forman parte de tartas, ensaladas y varios platos de verano combinados con otras hortalizas de estación como la berenjena y el tomate. Las flores se incluyen en ciertos platos en la cocina oriental.

CULTIVO
Suelo: fértil y muy bien drenado.
Siembra: debe realizarse de asiento. Coloque una o dos semillas por hoyo, a una distancia de 1 m para las zucchine y 2 m para los zapallitos de tronco. La siembra también puede comenzar en interior, en macetitas individuales para que no sufran el traspaso a la tierra. En ambos casos se conservará una sola planta por hoyo. Si bien producen mucho tiempo, es bueno escalonar alguna siembra a principios de verano para tener plantas jóvenes hacia el final de la temporada.
Transplante: no se transplantan a menos que hayan sido sembrados en macetitas individuales.
Tareas específicas: una buena idea es sembrar los zapallitos de tronco contra algún alambrado o tutor para que no ocupen tanto lugar en la huerta. Además, facilitará la cosecha y las plantas estarán mejor ventiladas.
Si siembra cuando aún hay peligro de fríos intensos, proteja las semillas cubriéndolas con una botella de gaseosa cortada en la base. Eso también impedirá el ataque de pájaros.
Al final del verano pueden dejarse madurar uno o dos frutos y luego secar sus semillas para la siembra del año siguiente.

La plantas comienzan a producir entre los 40 y 60 días de sembradas. Conviene cosechar zapallitos y zucchine desde que son pequeños para impedir que la piel se ponga dura y la carne esponjosa. Las flores se consumen cuando están completamente abiertas.

Zapallito de tronco.

Zucchine de cáscara verde oscura.

ENFERMEDADES Y PLAGAS

Entre los problemas más comunes que afectan a los zapallitos están las enfermedades provocadas por hongos, que se ven favorecidas por los veranos calurosos y húmedos. Una de ellas es el oidio, que se manifiesta en la superficie de las hojas como un polvillo o película blanquecina que se contagia a toda la planta. La producción va decayendo y la planta termina por morir. Lo mejor en estos casos es arrancar las hojas enfermas y pulverizar con funguicida, esperando el tiempo indicado antes de volver a cosechar. Si los frutos comienzan a pudrirse, elimínelos. Como prevención en ambos casos, ubique las plantas en lugares ventilados y evite riegos que mojen el follaje. Las orugas y coleópteros (vaquitas) que comen las hojas pueden eliminarse a mano o mediante la aplicación de algún insecticida leve.

Hojas con oídio.

Botritis o podredumbre de los frutos.

Zapallo 'Spaghetti'

ZAPALLO

(*Cucurbita maxima*)

Los zapallos necesitan mucho espacio y sol para crecer. A pesar de pertenecer al mismo género, los zapallos se diferencian de los zapallitos básicamente porque pueden conservarse durante el invierno. Todas sus variedades (anco, calabacín dulce, zapallo spaghetti, de cáscara verde, gigante) son trepadoras o rastreras y dan distintas clases de frutos.
Los zapallos, invitados seguros a la hora del puchero y la carbonada, pueden cocinarse también al gratín, a la parrilla, al horno o en almíbar.

CULTIVO

Suelo: preferentemente bien drenado.
Siembra: deben sembrarse de asiento o en macetitas individuales, colocando dos o más semillas por hoyo o maceta. Cuando germinan se elige la más linda y se descartan las restantes. La distancia final entre plantas debe ser de 2 m o más.
Tareas específicas: pueden fabricarse tutores para que no ocupen tanto espacio en la huerta.
Cuando los frutos comienzan a formarse conviene despuntar el tallo principal para fomentar su maduración.
Las flores masculinas y femeninas son fácilmente distinguibles: las femeninas desarrollan un engrosamiento que se convertirá en fruto. Algunos cultivadores arrancan las flores masculinas y espolvorean el polen sobre las femeninas para fertilizarlas.

Las calabazas y zapallos necesitan mucho tiempo de maduración en la planta. Se cosechan cuando los tallos comienzan a secarse y ponerse quebradizos, generalmente a fines del verano. Si aún no han madurado para el otoño, deben cubrirse en las noches para que las heladas no los arruinen.

Melón sobre grilla de cañas.

MELÓN (*Cucumis melo*)

El melón tiene muchas variedades que se diferencian por el aspecto de la cáscara y de la pulpa pero también por la resistencia a enfermedades y el momento de maduración. Se consume generalmente como postre, pero también en entradas acompañado por jamón o morrones. Contiene vitamina A, vitamina C y calcio en cantidad.

CULTIVO

Suelo: necesitan tierras ricas en materia orgánica, arenosas o sueltas. Si el terreno es arcilloso, plántelos sobre montículos elevados con abundante compost.

Siembra: cuando finalizan las heladas y de asiento. Generalmente se colocan tres semillas por hoyo, a una profundidad de entre 3 y 5 cm. Cuando germinan se deja una sola planta, descartando las otras a una distancia entre 80 cm y 1,20 m.

Tareas específicas: como su crecimiento es rastrero, se recomienda tutorarlos para que hojas y frutos reciban más aire y luz.

Es conveniente colocar algún tipo de protección a la siembra hasta que los plantines estén fuertes.

El riego debe ser intenso, sobre todo cuando los frutos comienzan a formarse. Se puede pinzar la punta de los tallos para que la planta concentre su energía en madurarlos.

Colocar los frutos sobre un frasco vacío o una madera que los separe del suelo evita pudriciones o el ingreso de insectos del suelo. Además, madurarán antes al recibir más sol.

Los melones maduran entre 80 y 95 días después de la siembra. Reconocemos que están listos para la cosecha cuando los rabos están secos y se caen al primer contacto. También, por el aroma.

ENFERMEDADES Y PLAGAS

Al igual que los zapallitos, son muy vulnerables al oídio. Algunos frutos pueden pudrirse antes de madurar. En períodos de alta temperatura y tiempo seco puede haber arañuelas, insectos del tamaño de la cabeza de un alfiler que viven en el envés de las hojas y pican la savia debilitando la planta ■

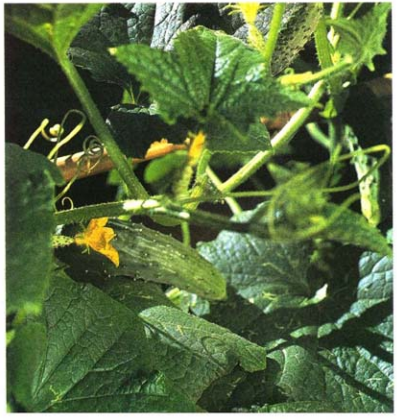
Colóquelos sobre un recipiente plástico para evitar el contacto con la tierra.

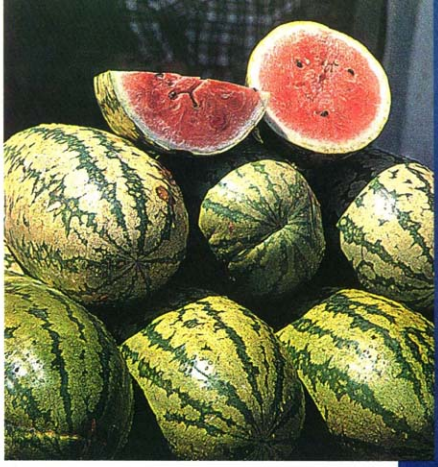
PEPINO (*Cucumis sativus*)

Como los demás integrantes de esta familia, los pepinos poseen numerosas variedades que se diferencian por la época de maduración (tempranos o tardíos), forma, tamaño y sabor. El hábito de crecimiento es normalmente rastrero, pero también pueden encontrarse algunos compactos o arbustivos. Cuando elija la variedad tenga en cuenta la resistencia a enfermedades, plagas y compruebe cuál es la que se adapta mejor al lugar.
Se consumen frescos en ensaladas, sopas frías, salsas para pastas, cocidos al vapor y condimentados con un poco de aceite de oliva, o en conserva como pickles.
Como los cultivos antes mencionados, los pepinos necesitan calor para crecer y dar buenos frutos.

CULTIVO
Suelo: fértil y con buen drenaje.
Siembra: se hace de asiento, cuando todo peligro de heladas ha pasado, o en macetitas individuales al resguardo del frío. Es necesario agregar bastante materia orgánica (compost o resaca) en el pocito de plantación donde se colocarán tres o más semillas a una distancia de entre 60 y 80 cm. Si germinan todas deben ralearse las que sobren y dejar una sola plantita por hoyo. La cosecha comienza normalmente pasados 60 días.
Tareas específicas: los pepinos crecen muy bien sobre estructuras o enrejados verticales que facilitan la cosecha y ayudan a mantener la planta más sana.
El pinzado de los brotes apicales (de la punta), favorece la formación de ramas laterales y acelera la maduración de los frutos.

Coseche los frutos desde pequeños o cuando alcancen el tamaño deseado.





SANDÍA (*Citrulus vulgaris*)

La sandía, un cultivo estival de ciclo anual, es rastrera de crecimiento vigoroso y exige mucho espacio para extenderse. Como necesita más calor que el melón, en nuestro país se produce principalmente en el norte y la Mesopotamia.
Hoy en día existen muchas variedades más pequeñas, con cáscara verde oscura y hasta algunas sin semilla. Tiene pocas calorías, mucha vitamina A, vitamina C y calcio.

CULTIVO
Suelo: suelto y arenoso.
Siembra: la siembra debe ser de asiento y durante la primavera, dejando entre 1,5 y 2,5 m entre plantines.

Tardan entre 80 y 100 días en dar sus frutos. Se cosechan cuando alcanzan un tamaño interesante y sus tallitos se empiezan a secar.

ENFERMEDADES Y PLAGAS

El oídio y la podredumbre de los frutos son las enfermedades más frecuentes.
Las plagas más comunes son las chinches y ocasionalmente, algunas orugas ■

FAMILIA DE LAS UMBELÍFERAS

Esta familia agrupa especies de tallos y hojas perfumados. Además, poseen pequeñas flores amarillas que resultan muy decorativas en la huerta.

HINOJO (*Foeniculum vulgare var. dulce*)

El hinojo participa hoy de muchos platos de cocina aportando perfume y sabor. Suele comerse crudo en ensaladas o braseado en sopas, con pescados y carnes. Las semillas condimentan quesos, panes y salsas. Hay dos variedades, el verde, que forma tallos engrosados en la base, y el de follaje bronceado, de gusto más suave y tallos más finos.

CULTIVO

Suelo: mullido y rico en materia orgánica.

Siembra: puede hacerse de asiento o en almácigo desde fines de enero hasta el otoño. Conviene no atrasar la siembra porque tiende a florecer en primavera-verano. También puede sembrarse a principios de primavera para cosecharlo a fines de verano.

Transplante: la distancia entre plantas debe ser de entre 20 y 30 cm.

Tareas específicas: en el momento de plantarlos se debe cubrir el cuello con unos 3 cm tierra.
En regiones con heladas fuertes hay que cubrir las plantas de noche para que los tallos no se dañen.

Comience a cosechar cuando los tallos estén suficientemente gruesos y antes de que aparezcan las flores.

ENFERMEDADES Y PLAGAS

Las manchas marrones que aparecen en los tallos o bases de las hojas pueden deberse simplemente al frío o, a veces, al ataque de algún hongo ■

APIO (*Apium graveolens*)

El apio es una umbelífera muy sabrosa y de sabor especial que se consume tanto cruda en ensaladas como cocida en pucheros, con pescados, pollos o salteada con otras verduras. Si bien su cultivo es sencillo hay que tener paciencia ya que entre siembra y cosecha pueden transcurrir hasta cuatro meses. Existen variedades de apios verdes, amarillos y otras de autoblanqueado.

CULTIVO

Suelo: requiere suelos con buena provisión de materia orgánica.

Siembra: de asiento, desde fines de verano en regiones con inviernos suaves. A fines de invierno se siembra en almácigo.

Transplante: se llevan a su lugar definitivo cuando el riesgo de heladas ha pasado. Coloque los plantines en zanjas a 15 cm de profundidad y a 20 cm entre plantas.

Tareas específicas: cuando el tallo comienza a engrosarse se aporca tierra a su alrededor o se lo envuelve con un cartón para blanquearlo y que sea más tierno. Procure no asfixiar el tallo, ya que podría pudrirse.

Se cosechan cuando los tallos se han blanqueado y antes de que comiencen a florecer.

ENFERMEDADES Y PLAGAS

Las enfermedades más comunes son la viruela del apio y la podredumbre del pie.

En cuanto a las plagas: gorgojos, gusanos cortadores y pulgones ■

VERDURAS DE HOJA

Las plantas que incluimos en el grupo de las verduras de hoja pertenecen a distintas familias. Sin embargo, todas son ricas en fibra, hierro y bajas en calorias. Protagonistas indiscutidas de todo tipo de ensaladas, no hay quien se les resista.

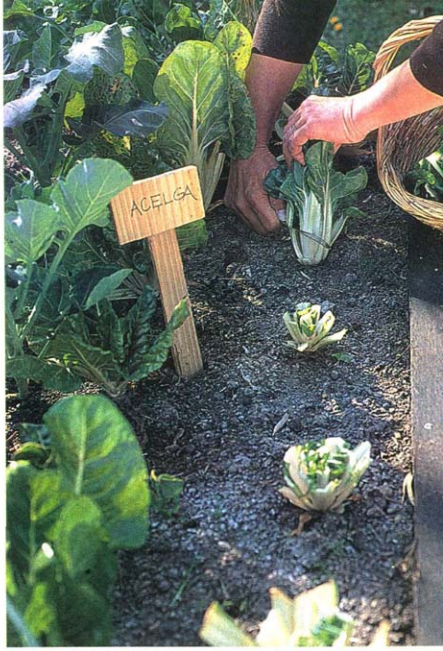
ACELGA (*Beta sp*)

Es una planta muy generosa y de fácil cultivo que puede llegar a vivir dos años o más. No necesita mucho espacio y unas diez plantas rinden una buena cosecha. Actualmente hay variedades de lindos tallos coloridos, amarillos, rosados y rojos (ésta muchas veces se confunde con la remolacha). Aporta vitamina A en grandes cantidades, vitamina C, calcio y hierro. Si se corta cuando es joven se puede comer cruda. De lo contrario, cocida en tartas, buñuelos y canelones.

CULTIVO

Suelo: rico en materia orgánica.
Siembra: en cualquier época del año, mientras la temperatura sea superior a 10°C. Comenzar a fines de verano garantiza una cosecha invernal prolongada.
Transplante: los plantines pueden ubicarse en su lugar definitivo cuando miden entre 10 y 15 cm. La separación entre ellos no debe ser menor de 20 cm.
Tareas especificas: en la primavera hay que evitar que florezca cortando permanentemente las hojas.

La cosecha comienza a los dos meses de sembradas las plantas. Puede cortar las hojas exteriores a partir de que tienen 30 cm de altura. A medida que la planta se fortalezca el corte será al ras y completo, dejando el cogollo intacto para que rebrote.



La acelga se corta a 10 cm del suelo para permitir su rebrote inmediato.

ENFERMEDADES Y PLAGAS

La enfermedad más común es la viruela, provocada por un hongo. Se manifiesta como pústulas amarillentas con un borde rojizo. Elimine las hojas enfermas, pulverice con un producto de baja residualidad y espere el tiempo correspondiente para retomar la cosecha. Es presa fácil de caracoles y babosas, que eliminaremos a mano durante nuestros controles nocturnos ■

Viruela

Babosas y caracoles

Pulgón en tallos de acelga

ENEBRO,
PERFUME DE LA CORDILLERA

Las hierbas aromáticas concentran propiedades que protegen la salud y ayudan a vivir en armonía. El enebro posee virtudes relajantes para el cuerpo y la mente.

Originario del hemisferio norte, el enebro es típico de climas árticos y alpinos. Existen unas sesenta especies, pero aquella que posee los principios activos apropiados para uso en la salud y la cocina se llama Juniperus communis. Es un arbusto perenne que a veces alcanza dimensiones de árbol, con ramas leñosas y hojas finas, de tres agujas cada una.

Las virtudes del enebro se concentran en los frutos o bayas, del tamaño de un poroto, que se dejan secar a la sombra hasta quedar libres de humedad. La carne parda del fruto contiene las semillas y el tan valorado aceite esencial. En nuestro país se recolecta en otoño –cuando las bayas maduran y adquieren color negro azulado- al pie de la cordillera central. Posee un sabor dulce y cálido; es muy aromático, con ciertas notas que recuerdan el perfume del pino.

USOS LEGENDARIOS

Se dice que el enebro purifica el cuerpo, despeja la mente y ennoblece el espíritu.

- Antiguamente se utilizó como sahumerio en ceremonias religiosas, para combatir infecciones, limpiar ambientes y mantener alejadas a las brujas.
- Se quemaba en honor a los dioses en Sumeria y Babilonia, mientras en Egipto y el Tíbet era incluido en las fórmulas para inciensos.
- Hipócrates lo usaba para curar heridas, Galeno lo recomendaba para los problemas hepáticos.
- En Europa se usó como desinfectante del aire en épocas de peste. Para ello se quemaban ramas de enebro en las plazas públicas.
- Las ramas encendidas también se llevaban por campos y granjas a fin de que desprendieran sus energías protectoras para la conservación del ganado y las cosechas.
- Tradicionalmente fue considerado un árbol sagrado porque bajo su sombra habría descansado el profeta Elías, según relata la Biblia.

VIRTUDES SALUDABLES

Es una planta que ostenta un amplio espectro de propiedades que pueden beneficiar a la salud del cuerpo y la mente:

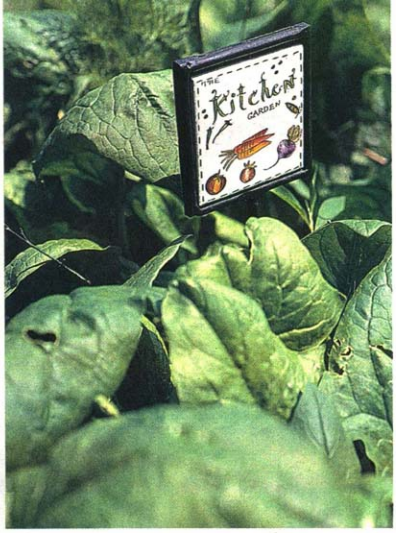
- Actúa como diurético suave, por eso se utiliza en la elaboración de ciertos medicamentos.
- Su efecto balsámico, expectorante y descongestivo es útil en caso de tos, catarro, resfrío y estados gripales. En este sentido su acción se potencia y complementa si se combina con tomillo, orégano o chañar.
- Usado externamente alivia dolores reumáticos, combate el acné y la caspa.
- Sus propiedades calmantes lo hacen apropiado para relajarse después de un día de estrés.
- En aromaterapia se utiliza para combatir la apatía.

CON LA ENERGÍA DE LA NATURALEZA

En la recolección del enebro -y de todas las hierbas que la componen- Terma utiliza un riguroso método de cuidado del medio ambiente. Esto permite la renovación constante de las plantas y la preservación de las especies silvestres.
Artesanalmente seleccionadas y sabiamente combinadas, las hierbas conjugan sus sabores, aromas y propiedades en Terma, una bebida natural y refrescante, que hace bien.

EN LA ALIMENTACIÓN

Los extractos de enebro son la base para elaborar la ginebra, ciertos vinos, cervezas y las bebidas llamadas tonic. También se utiliza para agregar un delicado sabor a pescados y jamones ahumados, y para suavizar carnes de caza.



ESPINACA (*Spinacia oleracea*)

Su cultivo es más exigente que el de las acelgas, lo que justifica su alto precio en el mercado. Para una cosecha importante deberá sembrar una buena cantidad de semillas ya que se cosecha la planta entera, impidiendo el rebrote. Muy ricas en vitamina A, también aportan vitamina C, calcio y hierro. Si bien es de ciclo anual existe una variedad perenne o de rebrote llamada Tetragona. Suele consumirse cruda en ensaladas, cocida o al vapor, como guarnición de distintos platos.

CULTIVO

Suelo: muy fértil, rico en nitrógeno, preparado, suelto y con buen drenaje.

Siembra: en regiones templadas y subtropicales es un cultivo de otoño-invierno ya que requiere tiempo fresco para crecer. La siembra puede comenzar desde principios de otoño y escalonar cada quince o veinte días una nueva siembra para prolongar la cosecha. La espinaca debe sembrarse únicamente de asiento, es decir, en su lugar definitivo ya que no tolera el transplante. Si eso no es posible, emplee plugs o macetitas y luego lleve los plantines al terreno con cuidado de no romper el pan de tierra.

Tareas específicas: hay que cuidarlas cuando germinan: son el plato predilecto de los pájaros (ver fascículo N° 2).

En las rotaciones trate de no repetir o plantar espinaca donde hubo acelga o remolacha, ya que por pertenecer a la misma familia tienen exigencias semejantes.

Puede comenzar la cosecha quitando las hojas exteriores a partir de que la planta tiene varios pares. Cuando logre un buen tamaño, se la corta entera.

ENFERMEDADES Y PLAGAS

En suelos bien preparados las espinacas no suelen tener problemas. A veces las hojas presentan un aspecto amarillento o clorótico provocado por la falta de nitrógeno en el sustrato. Un exceso de agua puede pudrir las plantas desde la base. Son suceptibles al ataque de babosas y caracoles ■

Espinaca Tetragona.

LECHUGA (*Lactuca sativa*)

Es una planta fácil de cultivar durante todo el año que puede ser cosechada entre los dos y tres meses de sembrada. Los numerosos tipos que existen (mantecosas -crujientes y dulzonas- moradas, de corte) están reemplazando a la clásica criolla. Las variedades se distinguen no sólo por su aspecto sino también por la época de siembra, la resistencia al frío o al calor, el tiempo de maduración y la forma de cosecha. Aportan calcio y vitamina C.

CULTIVO

Suelo: puede cultivarse sobre diversos tipos de suelos.

Siembra: de asiento o en almácigo, según la estación. Las bandejas con plugs son muy convenientes porque evitan el shock del transplante.

En regiones de climas templados puede empezar en cualquier momento del año siempre que se las proteja de fríos o calores extremos que inhiben la germinación. Si comienza la siembra en interior durante el invierno, deberá endurecer los plantines paulatinamente. Llévelos al aire libre durante el día hasta que se adapten al clima. Lo mismo vale para la siembra de verano en lugares frescos o bajo media sombra: deberá acostumbrar los plantines lentamente al sol. De todos modos, conviene taparlos con una media sombra durante las horas más calurosas para que no se quemen las hojas.

Las lechugas "mesclun" o las que vienen surtidas en el sobre se cultivan de asiento. La densidad de siembra debe ser baja porque los plantines no se repican.

Transplante: los plantines se transplantan a macetitas individuales o a su lugar definitivo cuando alcanzan los 4 cm. La distancia de plantación será de entre15 y 25 cm según la variedad.

Variedades: la lechuga 'Hoja de roble' o 'Salad bowl' puede ser cortada desde joven, rebrota permanentemente. El 'Mesclum' es una mezcla de variedades que se siembran en un mismo lugar y se cortan dando un surtido muy colorido listo para la ensaladera.

La lechuga 'Maravilla de las cuatro estaciones' se da bien todo el año y la lechuga 'Lollo Rosa' tiene hojas rizadas semimoradas. Las variedades clásicas son la mantecosa, crespa, criolla y gallega de invierno.

La cosecha comienza a los dos o tres meses de sembrada. La forma de recolección depende de las variedades; las de corte, por ejemplo, se pueden cortar desde jóvenes. Para disfrutar de una crocante lechuga arrepollada hay que esperar que forme una cabeza firme. Pero tenga cuidado, si no la recoge a tiempo puede florecer y su sabor tornarse amargo.

Lechuga mantecosa

Lechuga 'Lollo rosa'

Lechuga 'Red salad bowl'

Coseche sobre el cogollo de las lechugas de corte

ENFERMEDADES Y PLAGAS

Las lechugas son especies bastantes sanas. Les desagrada el exceso de humedad y calor, que les provoca podredumbres en la base. Lo mejor en estos casos es quitar las plantas enfermas desde la base y renovar la tierra antes de volver a plantar en ese lugar. Para evitar problemas se recomienda elegir variedades que se adapten a veranos calurosos y húmedos

'Mesclun'

RÚCULA (*Eruca sativa*)

Al igual que la radicheta, la rúcula puede cultivarse fácilmente todo el año. Tal vez la premisa más importante sea el escalonamiento de las siembras para tener cosechas tiernas y permanentes pues germina y se desarrolla rápidamente. Cuando madura su sabor se torna fuerte.
Su sabor particular la han hecho muy famosa en la cocina desde hace varios años. Suele comerse cruda en ensaladas, en pizzas y sándwiches combinada con quesos y jamón crudo. Sus hojas aportan, vitaminas A, C y calcio.

CULTIVO

Suelo: cualquier tipo de suelo que esté bien drenado.
Siembra: La rúcula debe sembrarse de asiento, no porque le moleste el transplante sino porque es muy corto el período entre siembra y recolección. Las semillas germinan fácilmente todo el año excepto en temperaturas extremas. Lo ideal es dividir el cantero destinado a la rúcula en tres secciones y sembrar cada 10 o 15 días para tener siempre hojas frescas.
Tareas específicas: permita que algunas plantas completen su ciclo para obtener semillas cada temporada.
Una vez que los frutos están formados, córtelos y póngalos en un lugar seco y fresco para que terminen de secarse. Si los deja en la planta se resembrarán espontáneamente.
Hacer raleos desde que son muy pequeñas. Estas plántulas serán tiernas y de sabor suave y al sacarlas dejamos lugar a las otras en el cantero.

A medida que van creciendo se cortan, primero, las hojas exteriores, luego se hacen cortes casi al ras.

ENFERMEDADES Y PLAGAS

Ocasionalmente aparecen puntitos marrones sobre las hojas, indicando la presencia de un hongo. En suelos con poco drenaje la rúcula crece poco y muestra hojas amarillentas. La solución es agregar materia orgánica y arena a la tierra de plantación ■

Mostaza 'Southern Curled Giant'

MOSTAZA (*Brassica juncea*)

Pertenecientes a la familia de las Crucíferas, las mostazas de hoja son parientes de los repollos. Esta especie cuenta con muchísimas variedades, tal vez aún no muy populares, pero todas de sabor picante y texturas muy particulares. Integran el grupo de las verduras para ensalada, aunque también pueden cocinarse. Aportan vitamina A en grandes cantidades, vitamina C y calcio.

CULTIVO

Suelo: los prefieren sueltos y con materia orgánica.
Siembra: las dos épocas convenientes para iniciar la siembra son el otoño y el fin del invierno, en almácigo o directamente en su lugar definitivo. Elija variedades lentas para florecer, ya que el calor a veces hace que florezcan muy rápido y las hojas se ponen muy duras.
Transplante: hágalo cuando los plantines tengan entre 5 y 10 cm de altura a una distancia de 20 a 30 cm.
Tareas específicas: cuando comienzan a florecer, arranque las plantas. Sólo deje algunas para obtener semillas.
Evite plantar las mostazas donde hubo repollos, brócolis o coliflor.

Corte las pequeñas plántulas para incorporar en ensaladas mixtas y tipo "mesclum". Es conveniente consumir la mostaza joven. Cuando comience a hacer calor y crezca demasiado, corte al ras y plante otra cosa en su lugar.

ENFERMEDADES Y PLAGAS

Son susceptibles al ataque de hongos, que se presentan como pústulas blancas debajo de las hojas o como manchitas quemadas. Quite las hojas enfermas y quémelas (no las ponga en el mantillero). Si el ataque es muy fuerte, corte la planta completamente o aplique algún producto funguicida ■

ACHICORIA
(Cichorium intybus)

Pertenece a la familia de las Compuestas. Este género incluye varias especies de diferentes nombres comunes: achicoria, endivia, radicheta y radicchio. En el grupo de la radicheta o el radicchio hay variedades de hoja suelta y cosecha permanente, y otras que forman cabezuelas o se arrepollan. La característica principal de todas ellas es su sabor amargo que puede ser atenuado en cosechas invernales o si se blanquean sus brotes. Son muy utilizadas crudas en ensaladas y también cocidas, braseadas o salteadas con manteca.

CULTIVO

Suelo: se adapta a cualquier tipo de suelo.
Siembra: en regiones de inviernos benignos la siembra comienza desde fines de verano para poder cosecha durante el invierno y la primavera. En las regiones frías se siembra a fines de invierno y, en ambos casos, de asiento. Luego se ralean las plantas a una distancia de entre 20 y 30 cm.
Tareas específicas: en algunos casos pueden atarse las plantas con piolín para tiernizar el brote central.

La cosecha comienza cuando la cabezuela comienza a formarse o se arrepolla el centro.

Escarola de hoja angosta y crespa

ESCAROLA *(Cichorium endivia)*

La escarola es una verdura de hoja de sabor fuerte, picante y amargo, que suele consumirse en ensaladas o cocida.
Hay variedades de hojas crespas y otras de hoja ancha.

CULTIVO

Suelo: puede cultivarse sobre distintos tipo de suelo.
Siembra: se hace a fines del verano para lograr una cosecha invernal o de primavera, ya que el calor la vuelve muy dura. La siembra es de asiento y se ralean los plantines a una distancia de entre 15 y 25 cm.
Tareas específicas: tape el centro para blanquearlos. Se puede colocar una maceta invertida sobre cada planta o bien una media sombra o un túnel de polietileno negro sobre todas ellas una semana antes de levantarlas.

Pueden comenzarse los cortes cuando las plantas son jóvenes. Los rebrotes son permanentes hasta que la planta envejece.

Radicchio 'Rosso' o 'Palla Di Verona'

Tiernizados de corazones de radicchio

Radicheta

Pulgón de achicoria

ENFERMEDADES Y PLAGAS

Son, en general, plantas sanas. Cuando hay exceso de agua o tiempo muy húmedo pueden contraer hongos en la base del tallo o en la raíz ■

RAÍCES Y TUBÉRCULOS

PAPA (*Solanum tuberosum*) Y BATATA (*Ipomoea batatas*)

No vamos a dar mayores detalles acerca de su cultivo porque no se justifica demasiado tenerlas en la huerta. Estas hortalizas ocupan mucho espacio y el rinde por planta es relativamente bajo. Por otro lado, son económicas y la diferencia en sabor al cosecharlas frescas no es significativa.

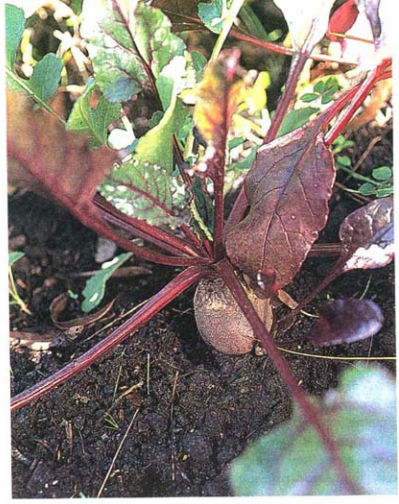
La batatas integran la familia de las Convolvuláceas. Como muchos de sus parientes, tienen un follaje atractivo y flores acampanadas que embellecerán la huerta. Por su característico sabor dulzón acompañan cerdos, jamón ahumado, pavo y conejo. También se comen fritas, al horno, en pucheros y dulces.

Las papas, si bien son tubérculos y tienen un crecimiento similar al de las batatas, pertenecen a la familia de las Solanáceas. La planta forma raíces comestibles y un denso follaje. Crecen mejor en climas frescos y su cocción permite innumerables variantes: tortillas, puré, a la suiza, en sopas, gratinadas o fritas.

Ambas son anuales, necesitan sueltos, arenosos, ácidos, ricos en materia orgánica y se siembran desde fines de invierno hasta la primavera.

Las batatas se cortan longitudinalmente en dos. Estas mitades se colocan sobre turba o arena humedecida con la parte plana hacia abajo. Se cubren con nylon transparente o se ubican en un lugar húmedo y luminoso. Cuando los tallos que broten de las yemas lleguen a los 20 cm, deberán ser arrancados y plantados en su lugar definitivo a una distancia de entre 30 y 35 cm. Para lograr buenos rindes, debemos destinarles, por lo menos, un cantero de 1 x 4m.

En el caso de las papas, se plantan pequeños tubérculos del tamaño de un huevo. Si son más grandes se pueden cortar en pequeñas secciones, siempre que cada una tenga un "ojo" o yema sana. Se plantan en caballones desde fines de invierno hasta la primavera, a unos 12 a 15 cm de profundidad y a igual distancia entre si. Deje 40 cm entre hileras.



REMOLACHA (*Beta vulgaris*)

Si bien la remolacha es una hortaliza de raíz, las hojas también se aprovechan. Pertenece a la familia de las Quenopodiáceas y es muy fácil de cultivar. Son dulces, contienen caroteno, poca vitamina C y calcio. Pueden comerse ralladas crudas o cocidas en ensaladas y sopas. Su color rojo tan particular tiñe todo lo que toca. Hay variedades de raíz alargada y otras de raíz aplanada con la pulpa dorada. La más común es la redonda de color borravino intenso.

CULTIVO

Suelo: bien trabajado y con alto contenido de materia orgánica.

Siembra: se hace de asiento. En regiones con inviernos benignos pueden hacerse dos, una a fines de verano (que nos dará una cosecha invernal) y la otra a fines de invierno (en este caso la cosecha será a comienzos de verano). Las semillas, grandes y de aspecto corchoso, deben sembrarse a una profundidad de 2 cm. A medida que van germinando se ralean las que están muy juntas.

Puede cosechar las hojas exteriores y usarlas en ensaladas. Coseche las remolachas cuando alcanzan un buen tamaño. Cuide de no dejarlas florecer, ya que se ponen muy fibrosas.

RABANITO Y RÁBANO
(Raphanus sativus)

Son cultivos de ciclo anual que pertenecen a la familia de las Crucíferas. A pesar de existir muchos tipos de rábanos, todos tienen en común la sencillez de su cultivo y su rápido desarrollo. Además de diferenciarse por su sabor (más o menos picante) y forma, las variedades responden a distintas épocas de cultivo (primavera, verano, invierno). Hay rábanos blancos, rojos alargados y redondeados, entre otros.
Los rábanos se comen generalmente crudos en ensaladas, cortados en rodajas o rallados. Le dan sabor a quesos blancos para copetines. Son muy famosos en la cocina oriental, al vapor o salteados con cebolla de verdeo.

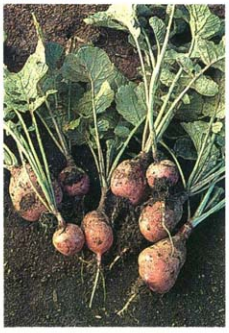
CULTIVO
Suelo: sueltos y arenosos
Siembra: se hace siempre de asiento y escalonada. No toleran el transplante.
Tareas específicas: necesitan riegos frecuentes para formar tubérculos turgentes y jugosos. De lo contrario se vuelven excesivamente fibrosos.

La cosecha comienza a partir de los 22 días de la siembra aproximadamente. Córtelos cuando los vea formados. Si deja pasar mucho tiempo, se agrietarán y su sabor será muy fuerte.

ENFERMEDADES Y PLAGAS

No presentan enfermedades si se cultivan en condiciones adecuadas ■

Rábano blanco



Rabanito rosado

ZANAHORIA *(Daucus carota)*

Otra umbelífera que puede cultivarse fácilmente todo el año. Si bien es una verdura económica en el mercado, vale la pena cultivarla por el sabor dulce que tiene recién cosechada. Hay variedades largas, mediabas y cortas. Las más conocidas son 'Chantennay', 'Criolla', 'Manteca' y 'Supreme'. Tienen mucha vitamina A y calcio.

CULTIVO
Suelo: bien trabajados y ricos en materia orgánica. Si las raíces encuentran cascotes en su camino se deforman fácilmente.
Siembra: debe hacerse de asiento en hileras y a partir de finales de verano. Lo ideal es hacer siembras escalonadas cada dos o tres semanas para tener una cosecha prolongada. Sembradas en cajoneras, las zanahorias serán cortas y gruesas.
Tareas específicas: a comienzos de otoño cuando la huerta va quedando desprovista de hortalizas, pueden intercalarse unas hileras de zanahorias en suelos donde haya habido cebollas o miembros de esa familia.
A medida que van creciendo se hacen raleos para su mejor desarrollo.
Mantenga la hilera libre de malezas, eliminándolas con cuidado para no molestar las raíces de las zanahorias.

Cuando las zanahorias están maduras asoman por arriba de la tierra sus "hombros" anaranjados. Haga la prueba con algunas para verificar si han alcanzado el tamaño justo. Si las dejamos florecer se tornan muy fibrosas y habremos perdido la cosecha.

ENFERMEDADES Y PLAGAS

Pueden aparecer pudriciones causadas por hongos. Levante las plantas enfermas y haga un pequeño recambio de tierra para evitar su propagación.
Son muy susceptibles al ataque de insectos del suelo, que hacen túneles comiendo la zanahoria a su paso. Rote este cultivo con cebollas o copetes que dejarán el suelo libre de insectos ■

HORTALIZAS PERENNES

Sólo unas pocas hortalizas permanecen a lo largo de los años en la huerta: la frutilla, el espárrago y el alcaucil figuran entre las más conocidas. Necesitan algunos cuidados y una muy buena preparación del suelo para mantener una buena producción ya que quedarán muchos años en el mismo lugar durante varias temporadas.

ESPÁRRAGO
(Asparagus officinalis)

Esta liliácea posee raíces engrosadas que cada año dan tallos más gruesos y en mayor número. La vida útil de la planta se estima en unos quince años, con el pico de producción a los siete. Requieren amplio espacio y hacen falta por lo menos 10 plantas por persona para satisfacer su consumo. Se comen hervidos o al vapor como entrada, en tartas y gratinados.

Se siembra a fines de invierno, al resguardo del frío, en macetas individuales o bandejas con plugs, ubicando una o dos semillas por maceta. Para adelantar la producción un par de años pueden comprarse las arañas a los productores; se plantan a comienzos de otoño o fines de invierno en zanjas de 30 cm de ancho, a 30 cm de profundidad, dejando 1 m entre zanjas. En el fondo se coloca una buena capa de compost con estiércol seco sobre la que se apoyan las arañas cuidadosamente a 70 cm de distancia aproximadamente y se cubren con 8 cm de tierra. Brotan en primavera y en el otoño el follaje se poda al ras. Luego hay que cubrir la base de las plantas con una capa de compost.

A partir del tercer o cuarto año las plantas deben ser aporcadas con tierra o compost a fines de cada invierno para que los brotes nuevos crezcan bajo la tierra y produzcan espárragos blancos. Cuando la cosecha termina se deja crecer las plantas libremente. A veces es necesario tutorarlas. Para obtener espárragos blancos el corte se hace bajo la tierra, cuando las puntas de los brotes comienzan a asomarse. La cosecha de espárragos verdes es más sencilla, ya que se cortarán cuando tengan un largo de entre 15 y 20 cm sobre el nivel del suelo y aún no se hayan abierto.

La cosecha comienza a partir del cuarto año, desde principios y hasta fines de la primavera.

FRUTILLA
(Fragaria sp)

La frutilla es una rosácea que se multiplica fácilmente mediante estolones. Gran favorita entre las frutas, se necesitarán alrededor de 30 plantas para abastecer a una familia tipo.

Prefieren un suelo fresco y fértil. La plantación de plantines comprados a raíz desnuda se hace en otoño, a una distancia de entre 25 y 35 cm. Se cosechan en primavera hasta principios de verano. Cuando las frutillas comiencen a madurar, protéjalas de los pájaros cubriéndolas con alambre de gallinero o redes.

Si las frutas maduran sobre plástico o mulch posiblemente contraigan menos enfermedades fúngicas

ALCAUCIL *(Cynara scolymus)*

Pertenece a la familia de las Compuestas y es pariente del cardo. El alcaucil en flor es un espectáculo impactante y llega a medir más de 1m. Aunque son perennes, se debe renovar las plantas cada dos o tres años para que no decaiga la producción ni la calidad. Los pimpollos se consumen hervidos con vinagre y los corazones se usan en la preparación de tartas o ensaladas.

El suelo, además de tener buen drenaje y estar muy trabajado debe contener abundante humus y materia orgánica.

A fines de verano se separan los hijuelos que han nacido alrededor de la planta madre y se los planta a una distancia de 1 m, ya que el alcaucil desarrolla un gran tamaño. Podremos disfrutar de nuestros primeros alcauciles a partir del segundo año. Si se deja abrir los pimpollos, se convertirán en hermosas flores de cardo de color violáceo.

GUÍA PARA LA APLICACIÓN DE PRODUCTOS FITOSANITARIOS

Cuando encaramos el proyecto de una huerta familiar, generalmente buscamos llevar adelante un cultivo orgánico. Sin embargo hay momentos -sobre todo en el verano- en que las pestes arremeten sin piedad.
Nunca más cierto aquello de que es mejor prevenir que curar. Cuanto mejores sean las condiciones de cultivo (suelo fértil y suelto, pleno sol, riego adecuado), menores serán las posibilidades de que nuestras plantas se arruinen.
Los controles químicos suelen ser rápidos y efectivos, siempre que acertemos con el producto adecuado. El manejo de este tipo de productos requiere mucha atención y un mínimo de conocimiento. Deben aplicarse como último recurso, después de haber agotado todo tipo de control biológico (ver fascículo N° 3). En ese caso considere lo siguiente:

1. Pulverice temprano por la mañana o cuando cae el sol. Nunca cuando se avecinan lluvias.
2. Use vestimenta y equipo adecuados. Lávese muy bien luego de la aplicación.
3. Enjuague prolijamente la pulverizadora o la regadera después de usarla.
4. Anote en un calendario el producto que utilizó, la fecha de aplicación y el período de carencia (tiempo de espera entre la última aplicación y la cosecha) que figura en el marbete.

PLAGAS, ENFERMEDADES Y SU CONTROL

Plagas más comunes

Arañuela roja y parda: la arañuela es un insecto del tamaño de una cabeza de alfiler. Sus finas telarañas se ven en el envés de las hojas. Aparecen generalmente con el tiempo seco y caluroso.
Control: en caso de ataques reducidos, lave las hojas con un chorro fuerte de agua. Si se han propagado, pulverice con Vertimec (Abamectin), Peropal (Azociclotin), Magíster (Fenazaquin), Acaristop (Clofentezine, sólo ovicida) o Tetrako (Dicofol + Tetradifón).

Vaquitas: algunas son benéficas y otras depredadoras. Entre las peores figuran la vaquita de la papa o de los melones y el bicho moro.
Control: si el ataque es leve y las encontramos sobre las hojas podemos aplastarlas con los dedos. Si están presentes en varias plantas al mismo tiempo se puede pulverizar con Decis (Deltametrina), Thiodan o Thiodex (Endosulfán).

Orugas: dentro de las muchas que existen, podemos mencionar a las medidoras, cortadoras, gusano grasiento y la oruga militar.
Control: son fácilmente eliminables con una o dos aplicaciones de algún producto tipo Decis (Deltametrina), Commanche (Cipermetrina), Sevin 85 (Carbaryl), Thuricide (Bacylus thuringensis).

Pulgones: son pequeños insectos con la apariencia de mosquitos sin alas. Los hay de diferentes tipos: verdes, amarillos, negros y lanígeros, entre otros.
Control: en ataques leves, pueden sacarse a mano. De lo contrario, pulverice con algún piretroide (Commanche, Decis) o Bester (Clorpirifós) o Confidor.

Chinches: la más común es la chinche verde. Aparece principalmente en primavera y verano.
Control: se combaten sin problema con piretroides como Commanche o Decis.

Gusanos minadores o dibujantes: dejan su rastro en las hojas, que aparecen surcadas por pequeños túneles.
Control: pulverice con Vertimec (Abamectin).

Moscas blancas: están en el envés de las hojas. Sus secreciones atraen a la fumagina (hongo) y con sus picaduras pueden transmitir diferentes virus.
Control: pulverizar con Applaud + Deverthion, o con Confidor.

Caracoles y babosas: actúan principalmente de noche. Los favorece la alta humedad.
Control: espolvorear con cenizas las zonas donde se encuentran o con Miloxide, Babosil o Baborón (Metaldehído). Estos insecticidas son muy tóxicos y se debe evitar el contacto directo con las plantas.

Nematodes: son pequeños insectos que viven bajo la tierra y atacan las raíces de las plantas.
Control: plante variedades resistentes a esta plaga e intercale otras que los espanten como, por ejemplo copetes (*Tagetes spp*). Ante una epidemia, riegue el suelo con un insecticida que los controle.

Enfermedades más comunes

Antracnosis: la causa un hongo y se manifiesta en forma de manchas circulares que suelen tener el borde violáceo y el centro más claro.
Control: en tratamientos preventivos se puede pulverizar con Antracol. Frente a ataques fuertes use Carbendazim, Benalte, Saprol, Bavistin.

Damping off o mal de los almácigos: lo provocan hongos que viven en el suelo, generalmente en almácigos muy húmedos o poco ventilados.
Control: evite la humedad excesiva. Riegue o pulverice con funguicidas que combatan los hongos del suelo como Almacigol, Previcur o Bavistin.

Botritis o podredumbre de las flores o frutos: la provoca un hongo en situaciones de calor y humedad. Se manifiesta en forma de polvillo sobre pimpollos, flores o frutos. Termina pudriéndolos por completo.
Control: evitar los riegos al atardecer. Pulverizar con Euparén, Bavistin o Sumilex.

Viruela: enfermedad fúngica que se manifiesta en forma de pequeñas manchas pardas o violáceas sobre las hojas.
Control: pulverizar con Benlate (Benomil) o Carbendazim.

Oídio: aparece sobre las hojas en forma de manchas peluditas y blancuzcas.
Control: pulverizar con Saprol, Sisthane, Rubigan o Cercobin.

Roya: es un hongo que produce pústulas de color naranja o amarronado en el envés de las hojas.
Control: pulverizar con Saprol y Plantvax.

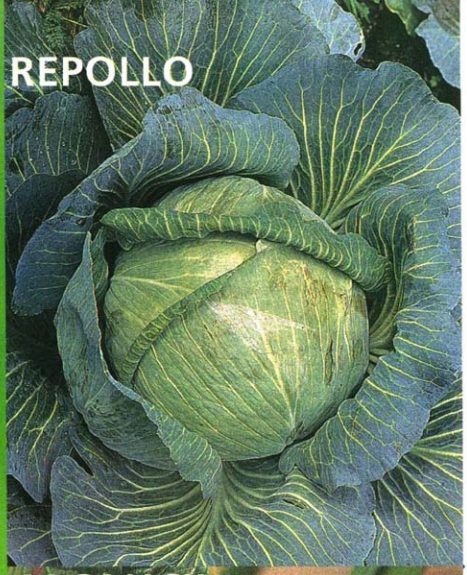
Pulgón en puerro.

Oruga en hoja de mostaza

Berenjenas atacadas por vaquita.

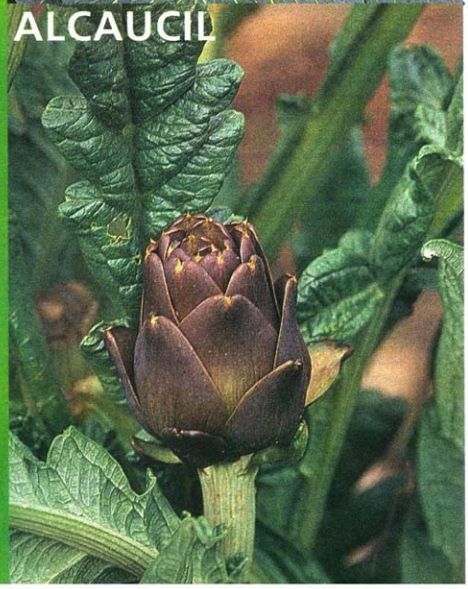
Caracol en repollo.

Viruela en acelga.



REPOLLO
(Brassica capitata)

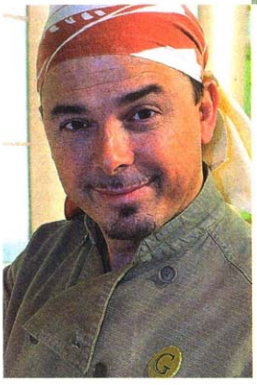
- **Familia:** Crucíferas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** desde fines del verano hasta la primavera
- **Cosecha:** otoño a verano
- **Características:** es una planta muy decorativa, con grandes hojas de textura y colores muy interesantes. Las cabezas llegan a medir 50 cm de diámetro.
- **Variedades:** rojo y blanco
- **Cultivo:** puede sembrarse directamente en el suelo o en almácigos. En ese caso, habrá que transplantar cuando las plantitas tengan entre 8 y 15 cm de diámetro. En el mercado hay semillas de variedades tempranas, tardías y para las distintas estaciones. Según la fecha en la que hayamos plantado, tendremos que esperar entre 65 y 95 días hasta la cosecha. No recomendamos que se extienda hasta el verano porque las altas temperaturas aceleran el crecimiento y los lleva a florecer. Al cosechar, corte por debajo de la cabeza, que deberá mostrar un buen tamaño y estar firme. A veces se forman cabezuelas laterales que prolongan la producción.
- **Suelo:** con buen drenaje y fértil.
- **Distancia entre plantines:** entre 30 y 40 cm.
- **Observaciones:** puede comerse crudo en ensalada, salteado en platos de la cocina china, hervido en el puchero o como chucrut.



ALCAUCIL *(Cynara scolymus)*

- **Familia:** Compuestas
- **Ciclo:** perenne
- **Siembra:** en zonas de clima templado, en el invierno.
- **Cosecha:** primavera
- **Características:** tienen follaje gris muy recortado y decorativo. Miden hasta 1,20 m de altura.
- **Variedades:** las hay compactas y globosas, por ejemplo, la variedad Globo Verde, y otras mas puntiagudas y de tonalidades violáceas, como la Estrella Imperial.
- **Cultivo:** Las semillas de gran tamaño se siembran en pequeñas macetitas o en su lugar definitivo. Como toleran el transplante, también se pueden sembrar en almácigo. Asegúrese de proteger los nuevos plantines de las heladas fuertes. Las plantas deben renovarse periódicamente mediante una división a fines del verano. Es importante que los esquejes se corten con raíces o un poco de rizoma para que prendan más rápidamente. Los riegos deben intensificarse en el momento de la floración. Cuando la planta empieza a desarrollarse es preciso aporcarla con tierra, tanto para evitar que se tumbe por su propio peso como para proteger la base del frío.
- **Suelo:** fértil, bien drenado, preparado y profundo.
- **Distancia entre plantines:** entre 80 cm y 1 m.
- **Observaciones:** los corazones se consumen en tartas o ensaladas y, al igual que las hojas, también hervidos y con vinagretas.

SABORES DE LA HUERTA



Por el chef
Donato de Santis,

elgourmet.com

Estofado de cerdo y repollo

Ingredientes: (para dos personas)
600 g de cerdo cortado cada dos costillas
300 g de chorizo bombón puro cerdo
1 patita de cerdo cortada al medio
1 apio
4 zanahorias
2 cebollas
20 g de manteca
1 cucharada de aceite de oliva
vino blanco seco
extracto de tomate
caldo
sal y pimienta
1 repollo cortado en juliana

Procedimiento:

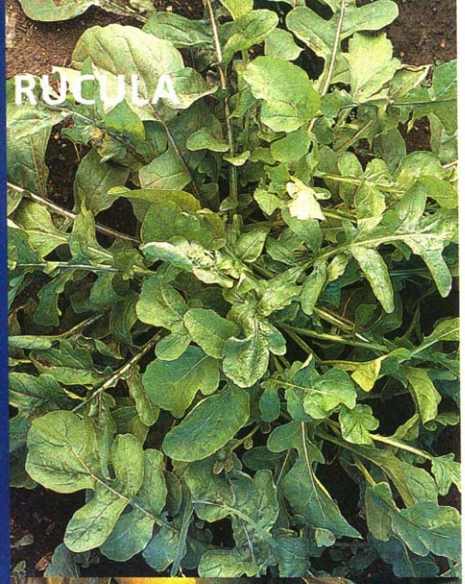
- Corte el repollo en juliana y cocínelo entre 30 y 45 minutos.
- Hierva la patita de cerdo durante una hora.
- Dore la cebolla con aceite y manteca.
- Añada el pechito de cerdo, los chorizos en rodajas y luego el vino blanco.
- Retire las carnes.
- Agregue las verduras al fondo de cocción para dorarlas.
- Luego, sume el extracto de tomate, el caldo y el repollo cocido.
- Coloque esta mezcla sobre la carne.
- Tape y cocine durante una hora.

Alcauciles estofados

Ingredientes: (para 4 personas)
8 a 12 alcauciles
agua
sal
pan rallado
queso rallado
perejil
ajo
cebolla
vino blanco
aceite

Procedimiento:

- Cocine la cebolla con ajo, aceite y perejil a fuego muy lento.
- Limpie los alcauciles dejando sólo los corazones.
- Rellénelos con la mezcla de pan y quesos rallados, perejil y sal.
- Cocine sobre la cebolla.
- Agregue vino blanco y caldo si es necesario.
- Sirva con su mismo jugo.



RÚCULA *(Eruca sativa)*

- **Familia:** Crucíferas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** todo el año
- **Cosecha:** permanente
- **Características:** es de ciclo muy corto y fácil de cultivar. Crece y florece tan rápidamente que se resiembra sola si no la cosechamos a tiempo.
- **Variedades:** Italiana y Selvática, entre otras. Difieren en la forma de la hoja y la intensidad del sabor.
- **Cultivo:** las semillas germinan prácticamente todo el año y la cosecha comienza, según la estación, a partir de las dos o tres semanas de sembradas. La siembra se realiza de asiento y se debe escalonar. Si las temperaturas son elevadas la rúcula puede germinar en tres días. Dado lo rápido de su desarrollo no es necesario repicar los plantines. Se recomienda una cosecha temprana y permanente con el fin de impedir la floración pues, al llegar a esa etapa, las hojas se tornan más duras y de sabor más fuerte. No obstante, si le permitimos florecer tendremos un lindo espectáculo en la huerta y podremos adornar nuestras comidas con sus flores, también comestibles.
- **Suelo:** franco
- **Distancia entre plantines:** 10 cm
- **Observaciones:** tiene un sabor particular y picante. Tan popular como la lechuga, la rúcula es casi indispensable en ensaladas y pizzas.

HABA *(Vicia faba)*

- **Familia:** Leguminosas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** abril o primavera temprana.
- **Cosecha:** a los 100 días de la siembra.
- **Características:** las habas son una especie de poroto que se cosecha y consume tierno. Sus tallos son simples, erectos y las flores forman vainas que contienen los granos.
- **Variedades:** hay muchas, de distinto tamaño, cantidad y color de granos.
- **Cultivo:** el calor excesivo no las favorece. La siembra se realiza de asiento, a una profundidad de 5 cm. A veces necesitan un tutor para sostener el peso de los frutos. Cuando comienza la floración se pueden cortar los extremos de los tallos para acelerar la formación de vainas.
- **Suelo:** franco.
- **Distancia entre plantines:** entre 30 y 40 cm.
- **Observaciones:** son dulces y se comen hervidas o al vapor.

SABORES DE LA HUERTA

elgourmet.com

Carpaccio

Ingredientes: (para 4 personas)

600 g de carne de ternera (ojo de bife o lomo)
200 cc de mayonesa
1 o 2 cucharadas de salsa Worcestershire
mostaza inglesa en polvo
aceite de oliva extra virgen
jugo de 1 limón
sal
leche
pimienta recién molida
100 g de queso grana o parmesano en láminas finas
rúcula

Procedimiento:

- Corte la carne finamente a cuchillo. Si fuera necesario, aplástela con un maza entre dos hojas de papel manteca o papel film.
- Cubra la base de un plato playo grande con los cortes.
- Para preparar la salsa, mezcle la mayonesa con la salsa Worcestershire, la mostaza, el jugo de limón y la sal. Diluya con un poco de leche si resulta muy espesa. Reserve en el frío.
- Decore el plato con la salsa, la rúcula y las escamas de queso. Condimente con aceite de oliva extra virgen, sal y pimienta negra a gusto.

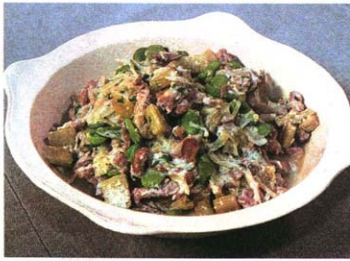
Cordero con queso y huevo

Ingredientes: (para 4 personas)

1 cebolla cortada en pluma
1 kg de paleta de cordero deshuesada
2 tallos de cardos, pelados, cortados en cubitos y hervidos
vino blanco
agua o caldo
100 g de habas hervidas o frescas
queso parmesano rallado fino
2 huevos enteros
perejil
jugo de limón
pimienta

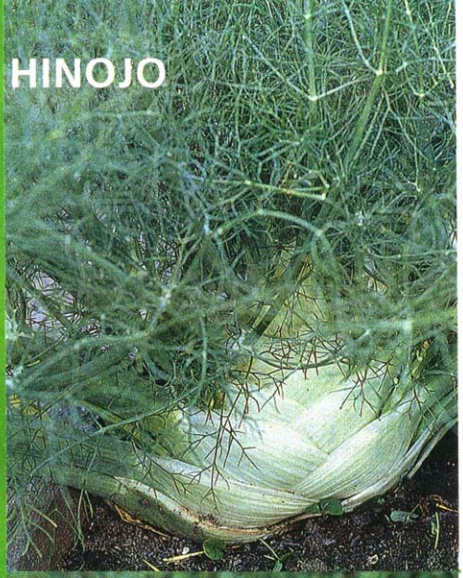
Procedimiento:

- Cocine la cebolla con aceite a fuego lento.
- Condimente el cordero cortado en tiritas con poca sal en el preciso momento en que lo va a añadir a la cebolla.
- Agregue el vino, un poco de agua o caldo, los cardos y, por último, las habas.
- Cocine durante 20 minutos.
- Bata los huevos con el queso, perejil, pimienta y el jugo de limón.
- Vierta esta crema de limón sobre el cordero. Termine de cocinar al fuego o en el horno, durante 7 u 8 minutos.



CONSEJOS

- **Utilice ojo de bife: es más sabroso que el lomo.**
- **Condimente en el momento de servir, nunca antes.**
- **Antes de cocinar el cordero se puede marinar en vino para que resulte más tierno.**
- **Se recomienda presentar en cazuelas individuales.**
- **Se pueden agregar achicorias o acelgas previamente hervidas a la preparación.**



HINOJO *(Foeniculum dulce)*

- **Familia:** Umbeliferas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** fines de verano y fines de invierno
- **Cosecha:** cuando el tallo se ha engrosado y antes de que las flores comiencen a abrirse.
- **Características:** las hojas y los tallos tienen un intenso perfume.
- **Variedades:** hay dos, la verde y más común (que forma un tallo engrosado en la base) y la de follaje morado, de sabor más suave y tallos más finos.
- **Cultivo:** la siembra puede hacerse de asiento o en almácigo. Necesitan un suelo rico en humus y mullido. Ante la inminencia de heladas fuertes hay que cubrir las plantas durante la noche. En el momento de plantarlos deben enterrarse unos 3 cm más del cuello. Diez o quince días antes de la cosecha se aporca tierra alrededor del cuello, tapándolo unos 15 cm. Eso permitirá el blanqueo y los protegerá de las heladas.
- **Suelo:** muy bien drenado.
- **Distancia entre plantines:** entre 20 y 30 cm
- **Observaciones:** el hinojo ha ido ganando terreno en los últimos años. Acompaña pescados y carnes, generalmente braseado. Se lo usa en sopas, salsas o crudo en ensaladas. Las semillas le dan sabor a quesos y panes.

ACELGA *(Beta sp)*

- **Familia:** Quenopodiáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** verano a primavera
- **Cosecha:** otoño a verano
- **Características:** tiene un follaje vigoroso y brillante que da una nota interesante todo el año, ya que si bien su ciclo es anual puede permanecer hasta dos años en la huerta.
- **Variedades:** difieren en el color de las pencas y las nervaduras: blanco, rojo, rosado o amarillo, muy ornamentales.
- **Cultivo:** es uno de los más sencillos y da cosechas continuas. La siembra puede ser en almácigo o de asiento. Cuando los plantines tienen entre10 y 15 cm de altura están listos para ser trasplantados a su lugar definitivo. Hay que cortar las hojas a 3 o 5 cm del suelo y sin miedo, ya que eso estimula la formación de hojas nuevas
- **Suelo:** franco y fértil.
- **Distancia entre plantines:** entre 15 y 25 cm.
- **Observaciones:** por su alto contenido de hierro y fibra se recomienda incorporarlas a la dieta diaria. Las pencas se pueden gratinar o utilizarse en recetas de la cocina china. Si se la corta cuando aún está tierna puede reemplazar a la espinaca cruda en ensaladas, tartas y buñuelos.

elgourmet.com

Verduras a la jardinera

Ingredientes:

8 berenjenas
8 morrones rojos
8 morrones amarillos
16 zanahorias
4 coliflores
8 canastas con cebollitas
16 hinojos
peperoncino
aceite de oliva
sal parrillera fina

Procedimiento:

- Elija verduras sanas y firmes. Lave, seque y córtelas en trozos.
- Ponga las verduras en un escurridor, espolvoréelas con sal fina. Déjelas allí, presionadas por un peso durante 24 horas.
- Escurra nuevamente. Mezcle con peperoncino y guarde en frascos herméticos cubriendo con aceite de oliva.
- Agregue un poco más de aceite a medida las verduras lo absorban.
- Guarde en un lugar fresco y oscuro.

CONSEJOS

- **Las verduras deben compactarse bien dentro de los frascos.**
- **Para blanquear las hojas y los tallos de acelga se los sumerge un instante en abundante agua salada en ebullición.**
- **El queso Toma de Gressoney puede reemplazarse por queso parmesano joven.**

Acelga con queso de Gressoney

Ingredientes: (para 4 personas)

2 atados de acelga bien lavados
300 g de queso Toma de Gressoney
1 taza de harina
4 huevos
aceite para freir
1 taza de caldo de verduras

Procedimiento:

- Blanquee las hojas de acelga y los tallos pelados. Enfríe inmediatamente y seque bien.
- Luego pase por harina y huevo. Fría un minuto o dos y deje secar sobre papel absorbente.
- En una fuente para horno disponga capas de abundante queso cortado en láminas finas y otras de acelga frita. Rocíe con el caldo antes de pasar a un horno precalentado a temperatura media.

Alcauciles con langostinos

Ingredientes: (para 4 personas)

8 alcauciles
agua
limón
vino blanco
sal y pimienta
150 g de langostinos crudos, pelados y sin tripa
aceite

Procedimiento:

- Limpie los alcauciles y córtelos en 8 partes.
- Cocine con aceite. Salpimentar.
- Luego, tape con un repasador remojado en agua y limón.
- Saltee o hierva los langostinos.
- Condimente los alcauciles con aceite, perejil y limón.

CÓMO CONSTRUIR UN TUTOR EN FORMA DE PIRÁMIDE

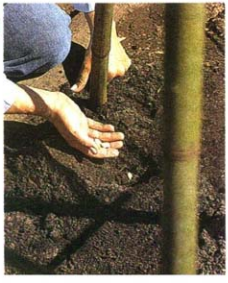
Además de sostener plantas de tallos blandos, trepadoras o rastreras, los tutores embellecen la huerta dándole una nota vertical. Las formas y materiales pueden variar pero lo importante, en todos los casos, es que sean lo suficientemente rígidos como para que las plantas y sus frutos puedan apoyarse en ellos.
Este tutor en forma de pirámide fue diseñado para sostener una planta de zapallos con el fin de aprovechar el espacio al máximo, haciendo que trepe en lugar de cubrir el suelo.

Planta de zapallo en pleno desarrollo

1 2

3 4

5 6



Materiales y herramientas necesarios:
4 cañas gruesas de entre 3 y 5 cm de diámetro, de 2 m de largo
3 cañas más delgadas, de 2 cm de diámetro
alambre fino
tenaza
tijera y serrucho
taladro con mecha para madera

1. Perfore las 4 cañas gruesas a diez centímetros de la punta aproximadamente. Empareje los extremos con un serrucho de manera que tengan el mismo largo.

2. Enhebre las cañas pasando el alambre fino por los agujeritos para que queden unidas en el extremo superior.

3. Coloque la estructura básica en el cantero enterrando apenas las cañas para que quede fijo. La apertura de la base la determinará el ancho del cantero. Fije la parte superior dando unas vueltas más de alambre.

4. Con las cañas más finas se hacen los cuadros transversales, cortándolas a medida que se van midiendo. Se afirman con alambre.

5. La pirámide terminada. En este caso se hicieron tres vueltas transversales de cañas, pero pueden hacerse cuantas sean necesarias según el tamaño de la planta.

6. Siembre las semillas cerca del pie de las cañas: a medida que crezcan los tallos se irán enredando en los soportes.

PASO A PASO, CLAVES PARA SU HUERTA EN EL BALCÓN O EL JARDÍN

LA HUERTA *fácil*

Precio: $3,50

GUÍA PRÁCTICA Nº 5

LAS HUERTAS MÁS LINDAS

MATERIALES ■ DETALLES DE LA CONSTRUCCIÓN ■ FICHAS Y RECETAS

ISSN 0329-941
9 770329 941009 00005

Revista JARDIN

LA NACION

5 La huerta fácil
Fascículos con todo lo que usted necesita saber para tener una huerta en casa

FASCÍCULO 1
- Por qué tener una huerta
- Huertas elevadas y a nivel del suelo
- Esquemas sencillos - jardín y balcón
- Ubicación
- Herramientas
- Preparación del suelo
- Preparación de las macetas
- Abono casero
- Construcción de la compostera
- Cercos

FASCÍCULO 2
- La construcción
- Paso a paso: una huerta elevada, una cajonera para balcones, una huerta a nivel del suelo
- La siembra
- Calendario de siembra
- Rotación de los cultivos
- Cuidados post-siembra
- Mantenimiento general de la huerta: desmalezado, riego y fertilización
- Protecciones contra el frío y los animales

FASCÍCULO 3
Hierbas aromáticas
- Ubicación y suelo
- Cultivo
- Propagación
- Cosecha y conservación
- Diseñar un jardín de aromáticas
- Las principales aromáticas

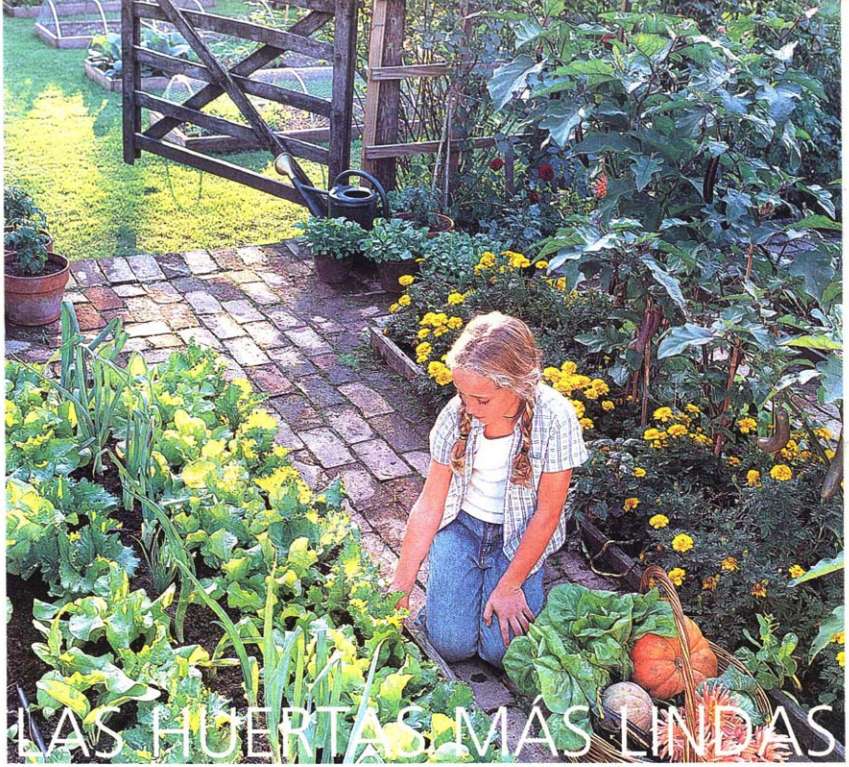
Cultivo orgánico
- Asociaciones
- Plantas repelentes y plantas trampa
- Insectos benéficos

FASCÍCULO 4
Los principales cultivos
- Las mejores variedades
- Cultivo y cuidados
- Pestes que los atacan
- Controles fitosanitarios
- Uso correcto de agroquímicos

FASCÍCULO 5
Las huertas más lindas
- Distintos tipos de huerta
- Un modelo para cada jardín
- Ejemplos con distintos materiales para elegir

FASCÍCULO Nº 5. En esta última entrega recorremos jardines, patios y chacras en los que se han adoptado distintos modelos de huerta. Las variantes están dadas por el sitio disponible, los cultivos elegidos y, en definitiva, por las necesidades de cada familia. Tratamos de reunir las más lindas y fáciles de trasladar a áreas tanto urbanas, suburbanas como campestres sin dejar de lado sus medidas, los materiales utilizados ni las hortalizas que albergan.

Es una publicación de "El Jardín en la Argentina" S.A. Se prohibe la reproducción total o parcial del material publicado. Directora editorial: Lucía Cané. Amparado por el registro de Propiedad Intelectual: en trámite. Registro de marca: en trámite. Esta publicación se terminó de imprimir el 19 de septiembre de 2003.



LAS HUERTAS MÁS LINDAS

Antiguamente las huertas ocupaban un lugar importante en estancias y chacras, pero se las solía ubicar lejos de las edificaciones. Eran amplias, se trabajaban con arados y sólo ocasionalmente recibían la visita de los dueños de casa. Tenían caminos de tierra o de pasto y eran cultivadas sobre caballones o en surcos, según las condiciones del lugar. Hoy en día las cosas han cambiado: la vuelta a lo natural y al contacto con la tierra nos llevan a desear tener una huerta propia, por pequeña que sea. El uso exagerado de agroquímicos, forzados y cosechas tempranas en los cultivos comerciales hacen que verduras y frutas tengan menos gusto, perdiendo irremediablemente ante los aromas, colores y sabores de la cosecha casera.

Repasemos los requerimientos básicos: necesitamos un lugar a pleno sol y con buen drenaje; a partir de ahí las posibilidades son infinitas. La ubicación de la huerta y la provisión de agua deben ser de fácil acceso; su trazado tal que la haga placentera de cuidar y transitar.

El gasto inicial, si ha sido acertado, será directamente proporcional a la funcionalidad futura de la huerta. Cuanto más invirtamos al comenzar en abonos orgánicos o sustratos, por ejemplo, mejores serán los rindes y mucho más sencillo su mantenimiento. Meditar sobre materiales y diseño nos ayudará a lograr un espacio decorativo -tal vez más allá de lo que jamás hubiéramos imaginado- agradable para visitar y trabajar, que se integrará al jardín sin necesidad de ser ocultado.

Los modelos elevados aprovechan el espacio al máximo, garantizan un buen drenaje y, por su comodidad, resultan apropiados para que los trabaje gente mayor, con limitaciones físicas o que no tenga la intención de hacer grandes esfuerzos. Recuerde que en estos pequeños espacios la planificación es fundamental para poder cosechar permanentemente y que quepan el mayor número posible de nuestras hortalizas favoritas.

CON AIRE TROPICAL

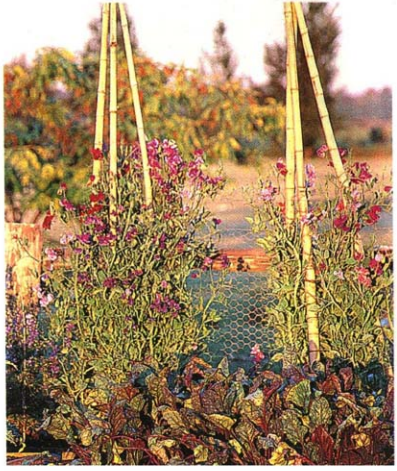
A la vera de una entrada de autos sobre la que dan las ventanas del living y el comedor se planeó este jardín de hortalizas que disfruta de buen sol durante los meses de verano. Los canteros cuadrados, al ras del suelo y con bordes de madera, trazan un atractivo dibujo asimétrico sobre el terreno. En el cantero central se combinaron hierbas aromáticas para repeler insectos nocivos, copetes que atraen a los benéficos y, en todos, se tuvo cuidado de agrupar verduras en forma orgánica. En algunos se plantaron grandes matas de papiros para que actuaran como punto focal todo el año, detalle especialmente interesante en los momentos en que se hace el recambio de plantines.

PARA TOMAR NOTA

Los espacios residuales entre construcciones o lugares de paso pueden transformarse en áreas de cultivo. Si tiene problemas de falta de sol, combine verduras con herbáceas que soporten estas condiciones

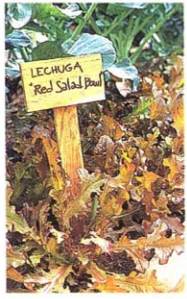
SIMÉTRICA Y FUNCIONAL

Los caminos perpendiculares que surgen de un camino central marcan los límites de los canteros en esta pequeña huerta. El contorno está delineado por setos de boj cuidadosamente podados. Se combinaron verduras, asociándolas para su mayor provecho, texturas de follaje y herbáceas, tanto perennes como anuales, para que no faltara color. El riego es por goteo.



ENTRE FLORES Y HORTALIZAS

Para lograr esta romántica huerta se elevó un terraplén a 40 cm que asegura un correcto drenaje. Sólo entonces se enterraron postes de eucalipto impregnado para marcar un rectángulo de 12 x 17 m, espacio suficiente para proveer de hortalizas frescas a dos familias. El cerco de alambre de gallinero evita la entrada de animales, ya que se trata de una zona abierta. El diseño propuso albergar tanto verduras como flores: sobre los canteros perimetrales se alinearon soportes de caña para que treparan arvejillas de olor (*Lathyrus odoratus*); las espuelas de caballero (*Delphinium sp*) dan color y flores de corte. Los senderos son de ladrillos asentados sobre arena y el contorno de los canteros está hecho en pino impregnado.

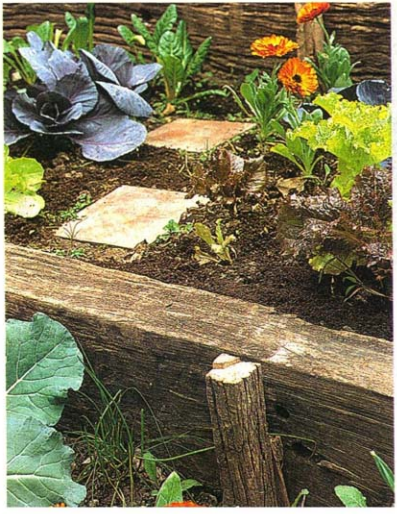


CADA COSA EN SU LUGAR

Nada quedó librado al azar en esta prolija y práctica huerta. Un pasillo lateral de 6 x 3 m al que no se le daba uso pero con muy buen sol fue el lugar elegido para colocar estos sólidos canteros elevados, hechos con tablas de pino tratado de 2" x 6". Los caminos se cubrieron con piedras que repiten el color del piso (piedra París), opción que se recomienda en este tipo de modelos ya que no exige arrodillarnos sobre ellas para trabajar los cultivos. El cantero en U brinda una buena superficie aprovechable y las aromáticas se plantaron en el cajón central para tenerlas siempre a mano. El cerco de madera no quedó fuera del esquema: soporta un estante para poner macetas, plantines, y herramientas. En el otro extremo se construyó un cajón más bajo para hacer los almácigos.

EL TRIUNFO DE LA IMAGINACIÓN

Un plan sumamente ingenioso se opuso a la falta de espacio. El jardín era chico y la pileta cubría la mayor parte de la superficie. Aprovechando la pendiente ocasionada por la construcción de esa pileta elevada, se ideó un diseño escalonado que da lugar a terrazas de cultivo en el único lugar soleado disponible. Los escalones miden aproximadamente 1 x 2,8 m; el alto está dado por el ancho del durmiente. Al estar instalada en una zona urbana no fue necesario cercarla, lo que simplificó la fusión con el entorno. La reja de la pileta se utiliza como espaldera para habas, arvejas, tomates o zapallos, según la estación. Se colocaron mosaicos que permiten pisar sin miedo y trabajar con facilidad entre colores de flores y frutos.



RECICLAR PARA CULTIVAR

El espacio residual entre el ténder y el límite del terreno se destinó a cajones de diversos tamaños y alturas construidos con madera de pallets reciclados. El espacio fue suficiente para incluir una mesa de trabajo, compostera y caminos de circulación sin competir con las zonas de cultivo. Se aprovechó el alambrado del ténder cubierto con cañas para plantas trepadoras, tomate y maíz. En el cerco perimetral continúa la plantación de frambuesas, arvejillas y flores de corte para estimular la presencia de insectos benéficos.

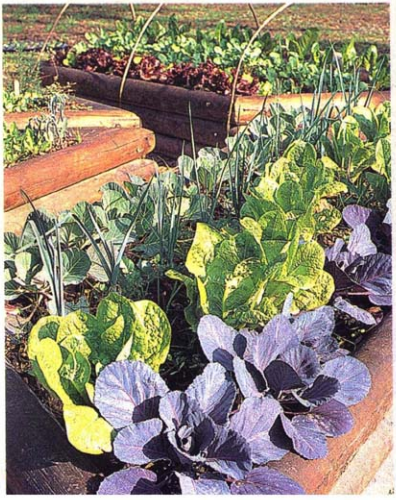
Las estructuras que sostienen las protecciones contra heladas nocturnas se armaron con alambre grueso. Durante el día pasan desapercibidas, sin perturbar las tareas.

PARA TOMAR NOTA

Muchas veces vemos en un volquete materiales que, con un poco de ingenio, podrían transformarse en piezas estructurales de nuestra huerta. Tal es el caso de estos pallets de ladrillos descartados en una obra.

EL PENTÁGONO

En el claro de un bosque a la orilla del río se optó por colocar canteros elevados de 3 hileras de troncos tratados, previendo posibles crecidas. El nivel máximo del agua ha llegado hasta el segundo, sin afectar nunca el área de raíces. Cinco canteros perimetrales y cuatro internos en forma de trapecio crean un inusual diseño pentagonal. Los cómodos caminos de arena hacen posible trabajar alrededor de cada uno. El diseño se completa con frutales plantados en círculo y un simpático espantapájaros en el centro. La plantación se realizó en hileras, ricas en colores y texturas, sin descuidar la asociación benéfica de cultivos.



INTEGRADA AL JARDÍN

Una huerta en perfecta armonía con el jardín: no existe cerco entre ellos y la elección de los mismos materiales de la casa recrea una sensación de continuidad. Se emplazaron cajones a diferentes alturas para facilitar las tareas y una mesada para trabajar. Los durmientes se cortaron por la mitad de su espesor para su mejor aprovechamiento. Cada cantero aloja una o dos especies de vegetales mezcladas con aromáticas.

EN BARRANCA

Originalísima propuesta para un terreno en pendiente que recibe la mayor cantidad de horas de sol en invierno. Las terrazas semicirculares tienen tres niveles y están contenidas por tablones verticales de quebracho unidos por una faja de hierro. Se colocaron baldosas dentro de cada cantero para facilitar el trabajo y se decidió reservar para las aromáticas grandes macetas situadas en un deck que sirve como descanso de la escalera. Las arvejillas crecen enredadas en soportes piramidales y el alambrado que linda con el vecino sostiene las enredaderas de flor.

EL CORAZÓN DE EL JARDÍN

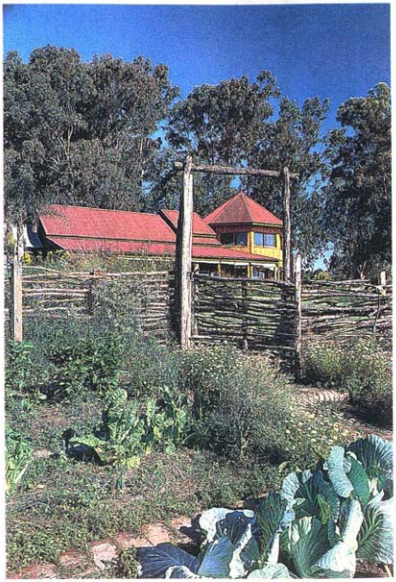
Este fue un proyecto preciado para la dueña de casa: su prioridad era compartir con su familia hortalizas frescas, cultivadas en forma orgánica. Por eso no dudó en destinarle un sector a pleno sol en el centro del jardín, cerca de la parrilla y la galería, puntos de reunión cotidianos. Está construida con durmientes de quebracho y su tamaño (6 x 8 m) permite sembrar habas, lechuga, tomates y zucchine, entre muchas otras especies.

CON VISTA A LA CIUDAD

Una huerta con una espectacular vista panorámica de la ciudad de Buenos Aires, en un balcón terraza cubierto con un deck de madera. Las jardineras de fibrocemento sin pintar se alternan con macetas cilíndricas dando ritmo e interés a la composición. Se apoyaron sobre un escalón hecho con tablas de madera, un factor que favorece el drenaje sin dañar el piso. Verduras de hoja y algunos puerros se asocian con hierbas aromáticas; el aspecto vertical y colorido viene de la mano de las flores de girasol. Unos simpáticos carteles pintados a mano para identificar los cultivos dan la nota de originalidad.

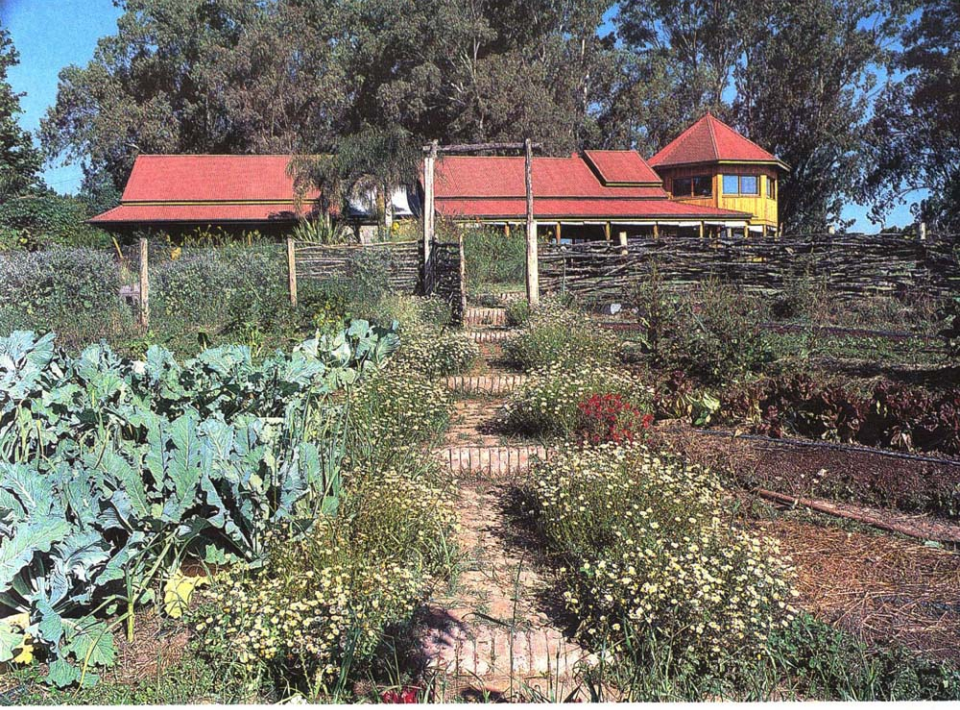
ENTORNO RURAL

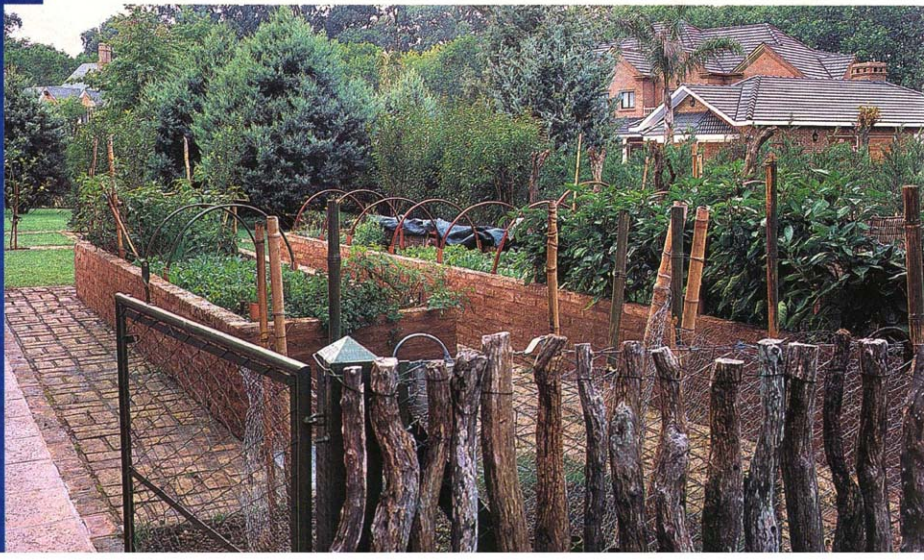
Construida sobre una suave pendiente, esta huerta fue resuelta por medio de un camino central con escalones. Combina verduras y flores como copetes, que no sólo adornan el lugar sino que además repelen insectos. La plantación se realizó en semicírculos -dibujados por las mismas verduras- que emergen desde el camino central. El espacio, poblado también por matas de manzanilla, tiene por frontera un rústico cerco de palos caídos, acorde con su entorno silvestre. La tranquera de entrada está enmarcada por una estructura de palos más gruesos. Al estar próximo a la casa, se lo pensó como un recorrido más del jardín, de ahí el cuidado prodigado a cercos, flores y cítricos. El extremo del cerco opuesto a la casa es de alambre, para no interrumpir la vista hacia el campo. Algunos sectores se cubrieron con pasto seco a modo de mulch para evitar el crecimiento de malezas.



PARA TOMAR NOTA

Las ramas caídas pueden entrelazarse para crear estructuras divisorias. Cuanto más torcidas sean, mejor: tendrán un aspecto más natural. Si es necesario, utilice alambres para sostenerlas. Los postes se ubican a una distancia de 1 m y los extremos que se entierran deben pintarse con brea





EL ENCANTO DE LO SIMPLE

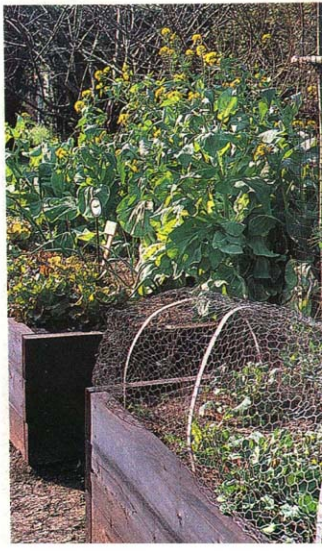
Ubicado en el frente del jardín y a pleno sol, este austero proyecto utilizó materiales poco duraderos como, por ejemplo, varillones de sauce para el alambrado. Parte de la sencillez del diseño radica en el hecho de que los ladrillos, que forman un dibujo simétrico, se apoyaron directamente sobre el suelo. Las rosas blancas enmarcan la tranquera comprada en el mercado de pulgas, imprimiéndole un aire romántico.

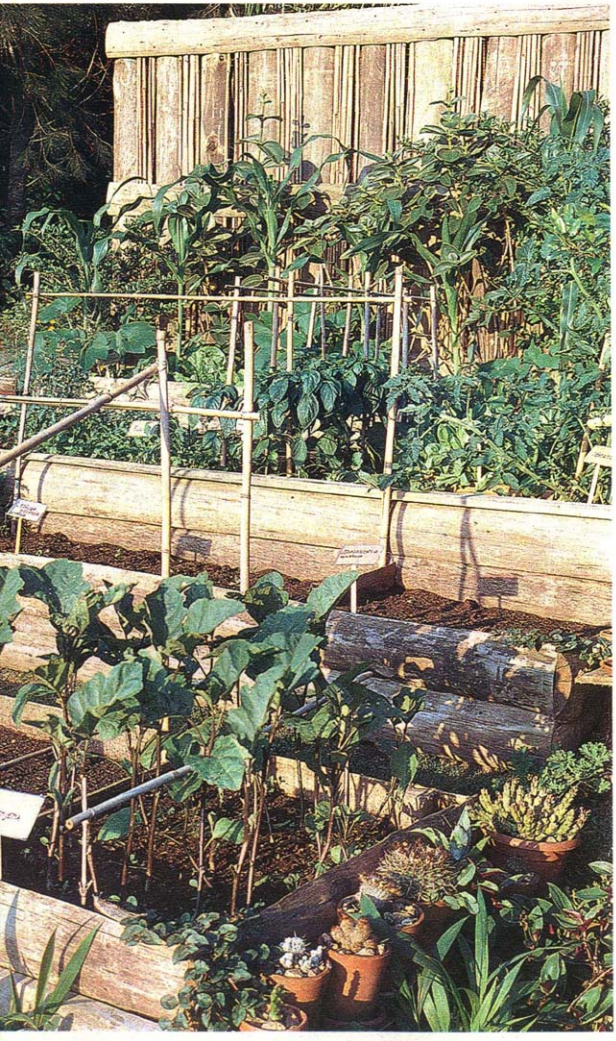
LA HUERTA TERAPÉUTICA

Esta huerta está pensada para trabajar desde una silla de ruedas. Los caminos de 80 cm de ancho permiten un fácil desplazamiento y la altura de los canteros (60 cm) hace posible trabajar con comodidad. Por una cuestión de practicidad se combinaron aromáticas y verduras en los canteros, realizados en ladrillo al igual que la casa. También es de ladrillo el piso, que descansa sobre una base de arena. Los almácigos están protegidos del acecho de los pájaros por una red sostenida por caños doblados. La compostera, en malla plástica, es muy utilizada en esta huerta en la que también hay lugar para los frutales.

SECUENCIA RÍTMICA

Para aprovechar un espacio angosto pero del ancho del terreno se diseñaron estos cinco canteros de 2,5 x 1,20 m. Las tablas de eucalipto de 6' x 2' se pintaron con aceite quemado, lo que las hace más resistentes a la intemperie. Los canteros distan 60 cm el uno del otro para permitir el paso del agua que lleva hacia allí la pendiente natural del terreno. Hay un cantero exclusivamente de aromáticas; en los demás se sembraron todo tipo de hortalizas: puerros, diferentes variedades de lechuga, col china (en flor), acelga y arvejas, que en el verano serán reemplazadas por jugosos tomates, zucchine y chauchas.





HUERTAS EN ASCENSO

Estos grandes contenedores (2,5 x 1 m) realizados con troncos de eucalipto tratado contienen tierra vegetal de mantilleros y acompañan la topografía escalonada del terreno. En el fondo, un biombo de marejones de eucalipto y caña tacuara oculta el ténder. En el escalón superior hay arbustos ornamentales: tibouchinas de flores azules y durantas de flores celestes que, junto con los choclos y las acelgas, hacen las veces de telón de fondo. También hay cuadros de tomateras, lechuga mantecosa, espinaca,ají verde y radicchio. Todos los canteros están bordeados por hierbas aromáticas.

PARA TOMAR NOTA

Los terrenos en pendiente tienen el grave defecto de provocar que tanto la tierra como las semillas se vean arrastradas por el agua. La solución a este problema es construir terraplenes. Es fundamental lograr una estructura firme enterrando profundamente los postes sobre los que se clavarán las tablas para armar cajones y canteros ■

DE FRANCESA GEOMETRÍA

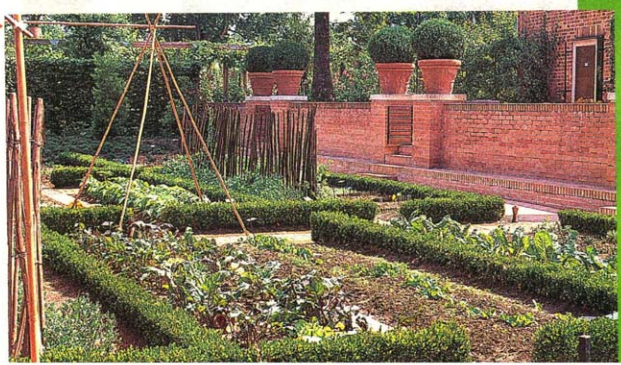
Formales y simétricos, estos cuadrados están delimitados por matas de boj prolijamente podadas. En el centro de cada uno de ellos se plantó una sola variedad de aromáticas, poniendo de relieve sugerentes contrastes de color y textura.

BLANCA Y RADIANTE

Este moderno jardín de hortalizas fue proyectado respetando la arquitectura de la casa. Los arcos de hierro pintados de blanco marcan el acceso, unidos con alambre galvanizado sobre el que se apoyan enredaderas de rosas 'Iceberg'. Los caminos son de granza blanca, color que se repite en los postes y masas de gauras del jardín. Los cuadrados para verduras y frutales se definieron con listones de pino impregnado. La rodea un cerco de hierro y malla galvanizada de bajo mantenimiento. Jazmines del cabo en dos de sus lados y romeros en el paralelo a la calle producen un contraste de texturas, color y perfume.

LA HUERTA EDUCATIVA

Niños en edad escolar visitan este rincón para asistir a clases teórico-prácticas en contacto con la naturaleza. Los caminos de ladrillo repiten los materiales de los edificios aledaños y setos bajos de *Buxus* limitan los canteros. Está alojada en una depresión a la que se accede bajando una escalera: se tuvo la precaución de elevar los canteros para lograr un buen drenaje. Las estructuras para las trepadoras están ejecutadas con palos y cañas.



ACEROLA

UN CONCENTRADO DE VITAMINA C

Esta fruta tropical, novedosa en nuestro país, llamada también "la cereza del Caribe", resulta la mayor fuente de vitamina C conocida en el mundo entre los vegetales cultivables. Ayuda a mantener la buena salud y a reponerse de enfermedades.

Colorada por fuera, carnosa y anaranjada por dentro. Jugosa y ácida. Esta fruta de unos 6 centímetros de diámetro, originaria de Centroamérica y casi desconocida en nuestro país, es la acerola, también llamada la "cherry de las Antillas" o la "cereza del Caribe".

Su agradable sabor va de la mano de sus asombrosas propiedades para la salud: posee la mayor concentración de vitamina C conocida en el mundo entre los vegetales cultivables. Su contenido de esta vitamina es enormemente mayor que el de la naranja, el alimento fuente por excelencia en nuestro país. Cien gramos de acerola, que ocupan aproximadamente el volumen de una taza de té, aportan por lo menos 1700 miligramos de vitamina C, valor que se cubriría con tres kilos y medio de naranjas.

Recientemente conocida en la Argentina, crece en climas cálidos y húmedos, de una planta arbustiva mediana con denso follaje y tronco retorcido. Pertenece a la familia botánica Malpighia, con diferentes variedades, como punicifolia, glabra o emarginata. Sus flores viran del color rosado blancuzco al rojo. Los frutos son colorados o escarlata, con tres semillas pequeñas, cada una de ellas encapsulada en un carozo prominente y rugoso.

Alimentos, medicamentos y cosméticos

- La pulpa de la acerola se utiliza en la preparación de bebidas, jugos, helados, vinos, licores, dulces, salsas dulces, productos farmacéuticos, cosméticos y tinturas.
- La fruta fresca y el jugo, empleados en Brasil contra la fiebre y la disentería, poseen notorias propiedades nutritivas, antianémicas, antioxidantes, antiinflamatorias, fungicidas, astringentes y diuréticas. Resultan perfectas aliadas para diluir los efectos del cansancio y el estrés, y refuerzan la resistencia frente a gripes, resfríos e infecciones. Pueden prevenir y combatir anemias, problemas de hígado, colesterol elevado, reuma, tuberculosis, y fortalecer el organismo en períodos de convalecencia.
- Existen también estudios que indican que la acerola es capaz de potenciar los efectos anticolesterol de la soja y la alfalfa, dos alimentos clave para el manejo de esa enfermedad.
- La cosmética está comenzando a incorporar la acerola en función de las comprobaciones de sus efectos antioxidantes -virtud de la vitamina C-, sus altas proporciones de mucílago y sus proteínas con propiedades hidratantes y promotoras de la salud capilar.

Superalimento

Todas sus virtudes la transforman en una fruta ideal para incluir en la alimentación de embarazadas, madres en lactancia, mujeres en edad fértil, niños, adolescentes, adultos mayores, personas con gran desgaste físico. Y para todos aquellos -¿quién está exento?- que necesiten recargar de energía y cuidar a su organismo en estos tiempos de vida ajetreada.

Un cultivo no tradicional

Para el cultivo, que actualmente se está difundiendo en Brasil y otros lugares del mundo, se requieren suelos con fertilidad

Composición cada 100 gramos de pulpa	
Componentes	
Agua	91,10
Proteínas	0,68
Fibra	0,60
Carbohidratos	6,98
Minerales	
Calcio	8,7
Fósforo	16,2
Hierro	0,17
Vitaminas	
Vitamina A	0,408 (408 U.I.)
Vitamina B1	0,028
Vitamina B2	0,079
Niacina	0,34

Vitamina C (mg X 100g)
Acerola 1700
Kiwi 86
Frutilla 70
Naranja 50-60
Kinoto 55
Limón 50
Pomelo 43
Mango 40
Mandarina 33
Melón 30

media, preferentemente arcillo-arenosos, con buenas cantidades de sodio, potasio y calcio. Se propaga a través de semillas, injertos, acodos o estacas, a razón de 500 plantas por hectárea. Es necesario podarla para permitir el paso del sol a través del follaje cerrado e inclinado hacia el suelo. La producción comienza a los dos años de plantada y se mantiene todo el año en lugares con altas temperaturas y lluvias abundantes. En huertas comerciales el sistema de riego recomendado es el de micro-aspersión, para nutrir a la planta en períodos secos y garantizar la producción.

Fuente inigualable

La acerola se distingue por su alto contenido de vitamina C: desde 1700 miligramos cada cien gramos. Este valor supera ampliamente el de la naranja y el limón, nuestras fuentes tradicionales de vitamina C. Tiene incluso una proporción muchísimo mayor que el kiwi, la frutilla y el mango, muy ricas en esta vitamina. Hoy es el vegetal cultivable que posee la mayor concentración de vitamina C conocida en el mundo. En efecto, para cubrir el mínimo de vitamina C que puede aportar una taza tamaño té -cien gramos- de acerola habría que consumir tres kilos y medio de naranjas.
Tiene además otros nutrientes: vitamina A y del complejo B, calcio, fósforo, hierro, fibra, proteínas y carbohidratos.

VITAMINA IMPRESCINDIBLE

La vitamina C o ácido ascórbico cumple importantes funciones en el organismo.

- Refuerza el sistema inmunológico, mejora las defensas, aumenta la resistencia contra resfríos, gripes e infecciones. Tiene también virtudes antioxidantes, que retardan los procesos de envejecimiento celular.
- Incrementa la absorción del hierro de los alimentos -en especial del hierro que proviene de frutas y hortalizas- y forma glóbulos rojos.
- Produce y mantiene el colágeno -sustancia conectora entre las células de la piel, músculos, cartílagos, vértebras, huesos y dientes-.
- Flexibiliza arterias y venas, por eso protege contra enfermedades cardiovasculares.
- Ayuda a combatir cataratas y glaucoma, previene problemas hepáticos, facilita el aumento del colesterol bueno.

CONSUMIRLA A DIARIO

Por su condición de hidrosoluble, esta vitamina no forma depósitos en el organismo y se elimina fácilmente a través de la orina. Además, es atacada por ciertos medicamentos -anticonceptivos, estrógenos, corticoides, antibióticos, aspirina- y hábitos como sedentarismo, tomar alcohol y fumar. Entonces, es fundamental incorporar a diario alimentos que cubran las cantidades requeridas de vitamina C: acerola, frutas cítricas, frutilla, kiwi, melón, ají, tomate, brotes de alfalfa, espinaca, hinojo, berro, repollo. Como la cocción destruye la vitamina C, es importante consumir frutas frescas, ensaladas, jugos y bebidas en base a frutas como un verdadero escudo protector contra las enfermedades

PARA QUEDARSE

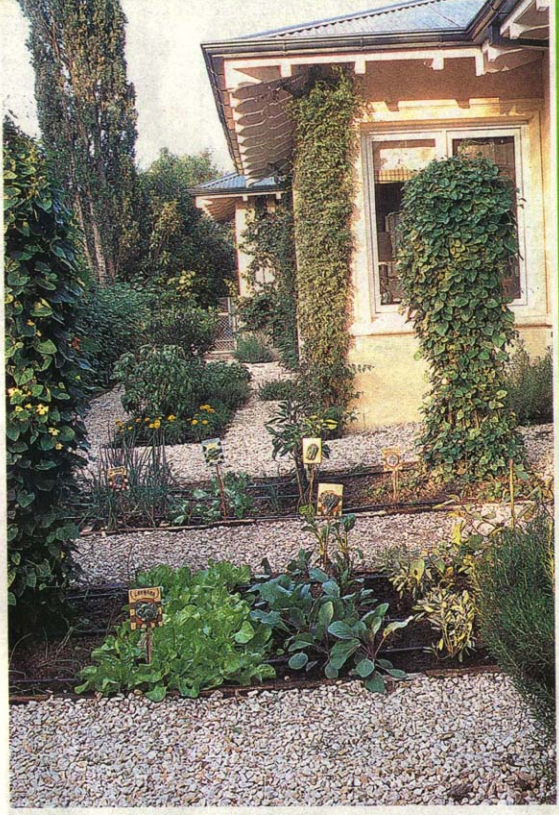
Cerca de la casa principal se aloja esta huerta de 10 x 5 m que cuenta con cuatro accesos sobre los ejes centrales. Los canteros se delimitaron desde el principio con tablones de madera y los senderos de ladrillo permiten una cómoda circulación. El uso de esos elementos incrementó el costo inicial, pero permitió un mejor y más eficiente mantenimiento a largo plazo. Si bien el diseño es sencillo, incluye una cama caliente para almácigos bajo vidrio. En la entrada principal se plantaron aromáticas y se creó un lugar de descanso con una mesa y sillas.

DE EXPOSICIÓN

Diseñada para una muestra, esta huerta resultó un éxito entre visitantes y jurado porque demostraba ser fácil de cultivar y mantener. Las tablas de pino impregnado de 6' x1' se clavaron de canto a los postes enterrados en los ángulos interiores; otra se fijó de plano en el borde superior para poder sentarse a tomar un respiro. Las aromáticas, plantadas en esquinas y extremos, acompañan un gran surtido de verduras. En el centro se colocó una maceta con un cítrico, fácilmente reemplazable por una pequeña mesa y un par de sillas. Las protecciones cumplen la función de impedir el ataque de los pájaros y sirven para colocar plásticos en momentos de lluvias o fríos intensos.

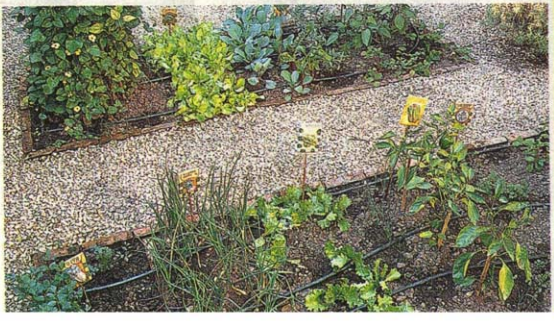
TODO SE TRANSFORMA

Esta huerta se creó en un espacio totalmente desaprovechado, visible desde el terreno del vecino. A la idea de tener una cosecha propia se sumó, entonces, la de tener mayor privacidad, objetivo que se logró en poco más de un año gracias a un cerco de eucaliptos y abutilon. La terraza se apuntaló con durmientes para evitar desplazamientos de tierra. Respetando el expreso pedido de los dueños de casa se plantaron apios, berenjenas, perejil y espinaca: todas las verduras que querían llevar cotidianamente a su mesa. La nota vertical y de color está dada por las enredaderas -en la foto, Susana de ojos negros (*Thunbergia*)- dispuestas sobre armazones de mimbre. También hay limoneros, agapanthus, jazmines trepadores e infaltables copetes. La continuidad de los materiales -la granza de la huerta repite la del rosedal del jardín- afianza la unión entre ambos.



PARA TOMAR NOTA

Si el lugar elegido para la huerta es un pasillo, chequee que las horas de sol sean suficientes. Controle la altura de los cercos linderos para que no proyecten mucha sombra: con dos metros de altura mantendremos la intimidad y dejaremos pasar buena luz ■



FUENTES DE VIDA

Estos antiguos comederos de quebracho para alimenar ganado se reciclaron, a pesar de no ser de gran tamaño, para albergar lechugas y aromáticas. Durante el verano se cultivan tomates apoyados sobre tutores de hierro.

MATERIALES EN JUEGO

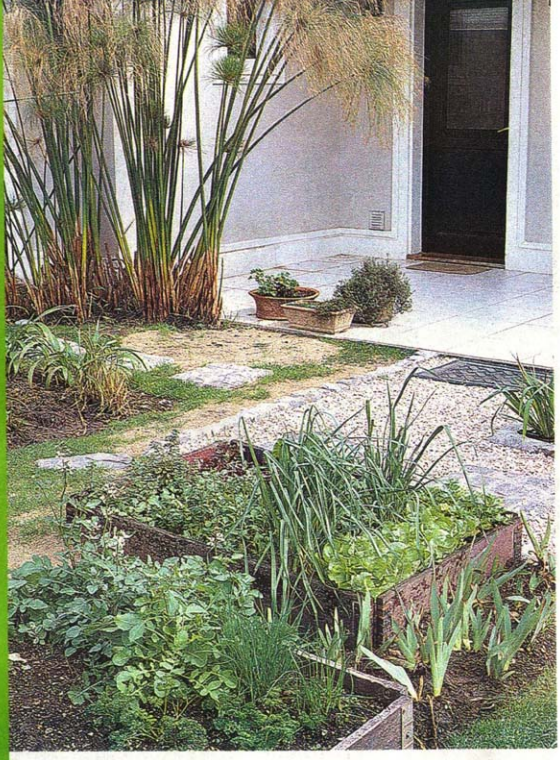
Ubicada cerca de la cocina y aprovechando un lugar a pleno sol se diseñó esta huerta que combina distintos materiales: canto rodado en los senderos, ladrillos rodeando algunos canteros y quebracho para los bordes de las aromáticas. Esta diversidad la hace atractiva aún recién sembrada. El cerco perimetral está plantado con madreselvas que se mantienen a raya con podas regulares.

INGENIOSA SOLUCIÓN

Un gran cantero elevado de 4 x 1,20 m realizado en troncos de eucalipto tratado se rellenó con excelente compost para poder cultivar hortalizas en un terreno que, de por sí, no era el ideal. Se hizo una estructura con alambre de gallinero y flejes de aluminio sobre la que se colocó una tela mediasombra para proteger las plántulas del sol fuerte del verano. Aunque está emplazado próximo al lote del vecino, se lo puede rodear con comodidad para trabajarlo.

SIN ESCALAS

En este caso, la elección recayó en un sector lateral del jardín muy cerca de la cocina y con buen sol hasta media tarde. La huerta comenzó con dos canteros longitudinales a los que se sumaron cajones cuadrados más bajos, hechos con las cajas que se utilizan para embalar piezas de tractor. La madera es de lapacho, cortada en tablas de 2' x 6', lo que la hace muy resistente a la intemperie. El objetivo original era cultivar hortalizas de hoja pero, con los nuevos agregados, las cosechas se diversificaron especialmente en el verano, cuando tomates Cherry y zucchine son protagonistas.



COMITÉ DE RECEPCIÓN

Estos dos canteros de 1 x 1 m se ubicaron en el frente de la casa, a la vera del sendero de acceso.
Los cajones, de 25 cm de altura, están construidos con tablas de madera dura enterradas de canto. Entre los beneficios que tiene este tipo de modelo está el de impedir la invasión de pastos y malezas en la zona de cultivo. Fueron concebidos desde el comienzo como un componente más del diseño y están en completa armonía con su entorno de flores y herbáceas. Con dar unos pocos pasos la dueña de casa cosecha rúcula, acelga, cebolla de verdeo y aromáticas.

PARA TOMAR NOTA

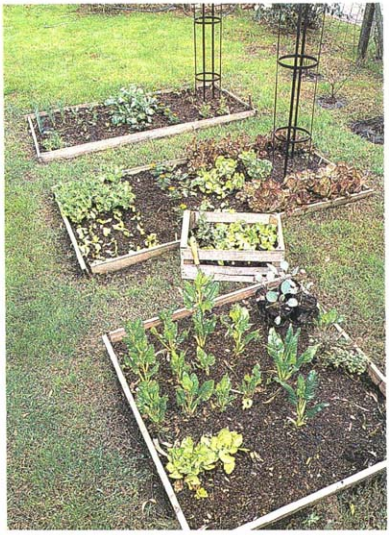
Si bien en ciertos casos puede no resultar económico, no es superfluo tratar de integrar los materiales usados en bordes y pisos para lograr un conjunto en armonía ■

ABIERTA AL GOLF

De generosas proporciones (5 x 9 m), se construyó junto al ventanal de la cocina, lo que permite controlar de cerca su desarrollo. Esta huerta está al cuidado de uno de los chicos de la casa, de 15 años, que se entusiasmó con su cultivo y programa tanto siembras como mantenimiento. Está cercada por boj, especie usada también en otros sectores del jardín, para impedir el paso de los perros. Tiene orientación oeste, por lo tanto, en invierno no recibe demasiado sol y sí la castiga en las tardes de verano; la ventilación, sin embargo, es adecuada.

MODELO EXPRESS

Un ejemplo de huerta de sencilla construcción en un espacio libre y soleado al costado de la entrada de autos. Estos canteros están enmarcados por tablas de pino impregnado, que los separa del césped y eleva apenas sobre el nivel del suelo. La explotación es intensiva aunque también hay lugar para las flores. Los tomates, recién plantados, se apoyan sobre prácticos tutores de hierro.



CON ACENTO INGLÉS

En las afueras de Buenos Aires y en el contexto de un jardín típicamente inglés, se plantó esta nutrida huerta de aromáticas (romero, tomillo, mejorana, eneldo, salvia, menta curry, melisa y albahaca) que hace gala de un cuidado diseño. El ingreso al lugar está flanqueado por matas de santolina y flores de corte; plantas de boj rodean los cuatro canteros. En medio de cada uno se colocó un topiario de quinoto; los de laurel se ubicaron en los vértices de la zona de cultivo. La fuente central atrae a los pájaros y está perfectamente alineada con el arco que se apoya sobre la pared del fondo. Las flores azules de la ipomea purpúrea que sobre ella trepa combinan con los colores de las de romero y ciboulette.

REFINADA

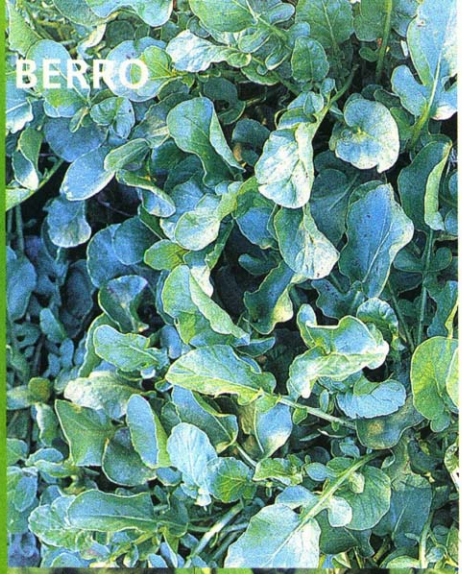
En este elegante jardín se encontró un espacio de 3 x 3 m para la huerta. Bordeada de *Buxus* (utilizado también en otras partes del jardín) la atraviesa un camino de granza blanca que la comunica con un pasillo donde se plantaron cítricos. A pesar de su escaso tamaño, contiene una amplia selección de verduras de hoja durante todo el año gracias a una inteligente planificación y, durante el verano, ofrece tomates, albahaca y berenjenas. Las protecciones en hierro y alambre de gallinero se hicieron a medida. Los topiarios de romero le dan un aire de distinguida sobriedad y agrupan a sus pies las aromáticas.

PARA TOMAR NOTA

Cuando construya una huerta a campo necesitará contar con abundante agua. Llévela hasta la zona de cultivo mediante cañerías subterráneas o algún otro sistema sencillo que asegure la provisión. Esté atento al ingreso de animales tales como liebres o cuises que pueden causar estragos en la cosecha ■

HUERTA A CAMPO

La huerta tradicional, aquella que la mayoría de nosotros tiene como imagen arquetípica, goza de buena salud. Tiene un fin eminentemente productivo, de lo que surge una natural sencillez en su disposición. Por lo general están cercadas con los elementos disponibles en el lugar, con el único objeto de protegerlas de vientos fríos y la entrada de animales. Las verduras suelen plantarse en largas hileras de una misma especie y los senderos son de tierra apisonada. La altura de los canteros (en caballones o surcos) variará según la época del año y las necesidades de las distintas especies.
En la ciudad, por el contrario, lo reducido del espacio y la vida acelerada llevan a construir jardines de hortalizas en escasos metros. Además, en las huertas urbanas se le da más importancia a la elección de los materiales de construcción. El recorrido cotidiano y la cercanía con la casa exigen prestar mayor atención a la estética y la prolijidad.



BERRO *(Nasturtium officinale)*

- **Familia:** Cruciferas
- **Ciclo:** anual y perenne
- **Siembra:** primavera a otoño
- **Cosecha:** primavera a otoño
- **Características:** crece muchas veces en los estanques o al borde de los arroyos. Sus pequeñas flores blancas son muy decorativas.
- **Variedades:** el más popular es el berro de agua. El común se cultiva en tierra.
- **Cultivo:** es sencillo. La siembra puede ser de asiento o en almácigo. En el caso del berro de agua, si ya se cuenta con un cultivo establecido se pueden hacer gajos o esquejes de 15 cm de largo, que se cortarán de las plantas madre. Una fuente de agua con una canilla que permita renovar el agua permanentemente será suficiente su buen desarrollo. Pueden cortarse las hojas y dejar que la planta siga formando nuevas.
- **Suelo:** fértil
- **Distancia entre plantines:** entre 25 y 30 cm.
- **Observaciones:** su sabor es picante. Es muy rico en calcio, fósforo, hierro y vitamina C.

ARVEJA *(Pisum sativum)*

- **Familia:** Leguminosas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** en otoño (en regiones muy frías, en primavera)
- **Cosecha:** primavera (en regiones muy frías, en otoño)
- **Características:** son trepadoras que se enredan por medio de zarcillos.
- **Variedades:** las hay tempranas, de media estación, tardías, enanas y de crecimiento alto.
- **Cultivo:** la siembra debe ser de asiento. Las semillas se plantan a 3 cm de profundidad y germinan al cabo de 10 o 15 días. En climas templados puede iniciarse en abril y repetirse cada quince días para obtener cosechas escalonadas. Las plantas pasan el invierno sin desarrollarse mucho: "pegan el estirón" y florecen en la primavera temprana. En zonas con inviernos rigurosos, la siembra deberá hacerse al comienzo de la primavera. A medida que van creciendo, hay que colocar cañas con hilos para que los zarcillos se enreden. Las variedades enanas no necesitan tutores, aunque éstos facilitan la cosecha y contribuyen a la limpieza de los canteros. Luego de la floración comienzan a formarse las vainas, que irán engrosándose a medida que crecen las arvejas. Coséchelas cuando estén gorditas pero aún verdes para que sean más dulces y tiernas.
- **Suelo:** bien drenado
- **Distancia entre plantines:** entre 15 y 25 cm
- **Observaciones:** se comen en ensaladas, crudas, al vapor o blanqueadas.

SABORES DE LA HUERTA

Por los chefs
Gato Dumas y
Ramiro Rodríguez Pardo, para

elgourmet.com

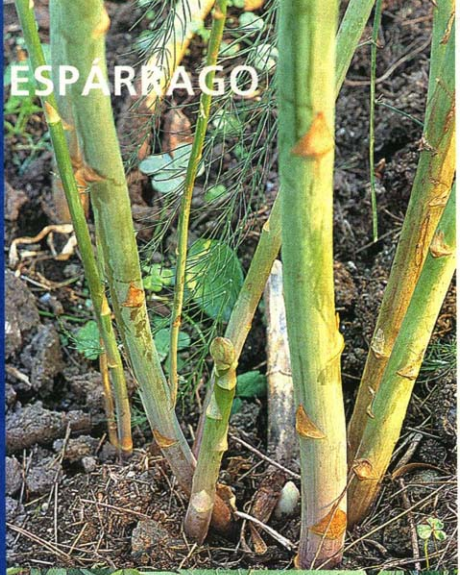
Solomillo de cerdo con batatas en salsa verde

Ingredientes (para 4 personas)

4 solomillos
sal gruesa
pimienta negra y blanca
aceite de oliva
3 chiles en tiras
paños de crepine de chancho
2 tazas de hojas de berro
1 cda. de comino en polvo
3 cdas. de arrope de tuna
3 cdas. de aceto balsámico
5 batatas (una bien grande)
6 cdas. de azúcar
3 cdas. de manteca
3 cdas. de miel
1 cda. de tandoori
4 cdas. de agua
1 silpat

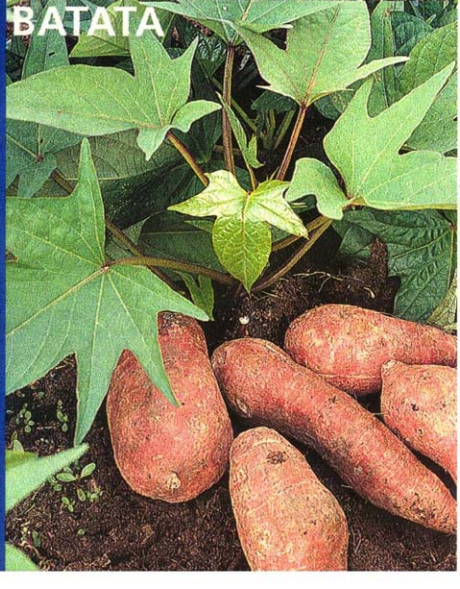
Procedimiento:

- Limpie los chiles de venas y semillas. Luego córtelos en tiras finas, póngalos en una sartén con 5 cucharadas de aceite y cocínelos dos horas a fuego bajo. Filtre y guarde el aceite.
- En la misma sartén dore los solomillos bien trabajados y limpios a fuego bajo. Retire, corte las puntas y deje enfriar. Envuelva con la crepine y doble las puntas. Lleve al horno en una placa apenas aceitada hasta que la telita quede transparente. Retire y mantenga caliente.
- Para la salsa verde: blanquee el berro 10 segundos en abundante agua caliente con sal gruesa. Retire y lleve a un bol con agua y cubos de hielo 3 minutos. Procese vertiendo una cucharada de aceite en forma de hilo.
- Cocine el arrope y el aceto en una cacerolita a fuego muy bajo. Debe quedar espeso y haberse evaporado el 50% del aroma del aceto.
- Corte todas las batatas por la mitad excepto la más grande. Con un cuchillo filoso hágales cortes en forma de cruz y espolvoréelas con azúcar mezclada con pimienta blanca. Lleve al horno. Saque la carne de las batatas con una cuchara dejando la piel. Llene un molde cilíndrico alto y haga un tubo de batata. Dore en una sartén con un almíbar de miel y manteca con tandoori.
- Rebane 4 tejas de batata extremadamente finas con una mandolina. Déles forma ondulante con una tijera. Haga un almíbar al 50% y moje las tejas. Colóquelas sobre un silpat y lleve al horno 40 minutos a 80°C. Deben quedar crocantes y duritas.
- Para la presentación: corte cada lomito al bies en uno de los extremos y luego por la mitad. Ubique dos en cada plato. Rodee con la salsa verde y eche gotas del almíbar de aceto sobre ella. Al costado coloque el tubo de batata y, sobre él, un zigzag de tejas.



ESPÁRRAGO *(Aspagarus officinalis)*

- **Familia:** Liliáceas
- **Ciclo:** perenne
- **Siembra:** fines de invierno
- **Cosecha:** primavera
- **Características:** sus raíces largas, cilíndricas y carnosas actúan como órganos de reserva. Se engrosan cada año.
- **Variedades:** los más comunes son los verdes y los blancos.
- **Cultivo:** se hace al resguardo del frío, en macetas individuales en las que se colocan una o dos semillas. Las arañas se pueden plantar a comienzos de otoño o en la primavera en zanjas de 30 cm de ancho, 30 cm de profundidad y distantes 1m entre sí. Se cubre la base de la zanja con un colchón de compost y estiércol seco. Luego se apoyan cuidadosamente las arañas a una distancia de entre 50 y 80 cm y se tapan con aproximadamente 7 cm de tierra. A partir del tercer o cuarto año se aporcan las plantas con tierra o compost a fines del invierno; los nuevos brotes crecerán bajo la tierra, lo que nos permitirá obtener espárragos blancos. La cosecha comienza recién a partir del cuarto año, ya que las plantas necesitan acumular reservas en sus raíces para que haya una buena producción en los años siguientes. El cultivo de espárragos verdes resulta más sencillo: se cortan cuando tienen un largo de entre15 y 20 cm sobre el nivel del suelo y aún no se han abierto.
- **Suelo:** arenoso, suelto y con abundante materia orgánica.
- **Distancia entre plantines:** entre 30 y 50 cm.
- **Observaciones:** para tener una producción abundante harán falta unas diez plantas por persona, que ocuparán un espacio considerable.



BATATA *(Ipomoea batatas)*

- **Familia:** Convolvuláceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** primavera
- **Cosecha:** verano-otoño
- **Características:** su follaje es tan decorativo como el de sus parientes, las campanillas del tren. Tiene simpáticas flores acampanadas.
- **Cultivo:** las batatas tienen un crecimiento vigoroso y necesitan por lo menos entre 3 y 4 meses de calor. Se cortan algunas longitudinalmente por la mitad y se colocan sobre turba o arena húmeda, con la parte plana hacia abajo. Luego hay que cubrirlas con nylon o ubicarlas en un lugar húmedo y luminoso. Cuando los tallos que brotan de las yemas llegan a los 20 cm, se arrancan y se plantan en su lugar definitivo. En zonas de suelos arcillosos conviene plantarlas en caballones elevados y preparados con buenas cantidades de compost, humus de lombriz y harina de huesos.
- **Suelo:** rico y suelto.
- **Distancia entre plantines:** entre 30 y 35 cm.
- **Observaciones:** por su característica dulzura, acompañan carnes de cerdo, jamón ahumado, pavo y conejo. Se preparan glaseadas, hervidas, al horno y en dulces.

Salmón con flan de espárragos

Ingredientes (para 4 personas)

1 penca de 1 kg de salmón
50 g de manteca pomada
sal, pimienta blanca
1 cucharadita de café de humo líquido
100 ml de vermouth blanco seco
1 cucharada de vinagre de jerez
3 dientes de ajo
1 cucharada de aceite de oliva
600 g de espárragos
50 cc de crema 50 cc de leche
4 huevos
8 flores de brócoli.

Procedimiento:

■ Limpie el salmón y quítele las espinas. Corte en 4 bifes parejos. En una placa coloque manteca, humo líquido, vermouth, sal, pimienta blanca, vinagre, ajo aplastado y el salmón con la piel hacia arriba. Caliente sobre una hornalla unos minutos y pase al horno a 180°C durante 12'. Reserve caliente.

Flan de espárragos:

Hierva los espárragos en abundante agua con sal entre 3 y 4'. Sumérjalos inmediatamente en agua fría para cortar la cocción. Corte las puntas de los espárragos (no más de 4 cm de largo) y filetéelas finamente en sentido longitudinal. Reserve. Corte los tallos de los espárragos en cubitos pequeños y procese junto con los huevos, leche, crema, sal y pimienta. Tamice la mezcla y reserve. Enmanteque los moldes individuales para flan. Disponga puntas de espárragos alrededor del molde y rellene con la mezcla. Cocine a baño María entre 20 y 25' a 85°C. Retire del horno, desmolde y sirva.

■ Decore con el brócoli saltado en manteca.

Goulash con Spätzle

Ingredientes (para 4 personas)

Para el goulash:
1 cebolla
1 cebolla morada
240 g de roast beef
50 g de harina
1 cda. de manteca
2 cdas. de manteca de cerdo
10 g de páprika
1 cda. de extracto de tomate
sal y pimienta a gusto

Para los Spätzle:
50 cc de agua gasificada
200 g de harina
1 huevo
150 cc de leche
50 g de manteca
1 pizca de nuez moscada
sal, pimienta y tomillo a gusto
1 batata para decorar

Procedimiento:

Goulash:

■ Pique finamente las cebollas y rehogue en una sartén con manteca y grasa de cerdo.

■ Desgrase la carne, córtela en bastones de 1 x 3 cm. Pase por harina y dórela en una cacerola con manteca de cerdo.

■ Incorpore el extracto de tomate, sal, pimienta y mezcle.

■ Añada las cebollas y prolongue la cocción durante 5' más.

■ Agregue la páprika, deje cocinar unos minutos y retire del fuego.

Spätzle:

■ Mezcle el huevo, el agua y la leche.

■ Incorpore la harina, nuez moscada, sal, pimienta y termine de mezclar hasta obtener una masa homogénea y chirle.

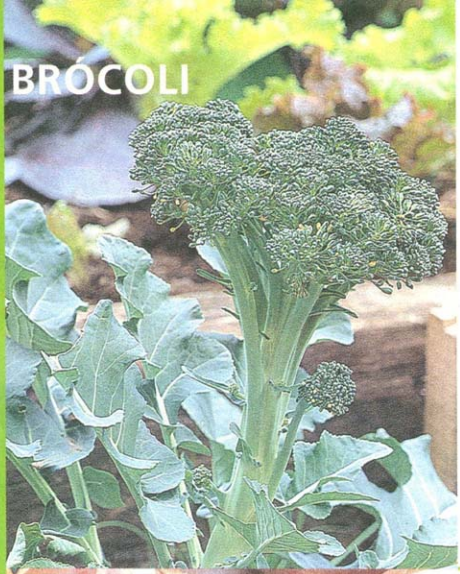
■ Cubra con un film y deje reposar en una heladera durante 20'.

■ En una cacerola con abundante agua en ebullición vierta la masa a través del utensilio para spätzle.

■ Retire no bien suban a la superficie y corte la cocción en agua helada.

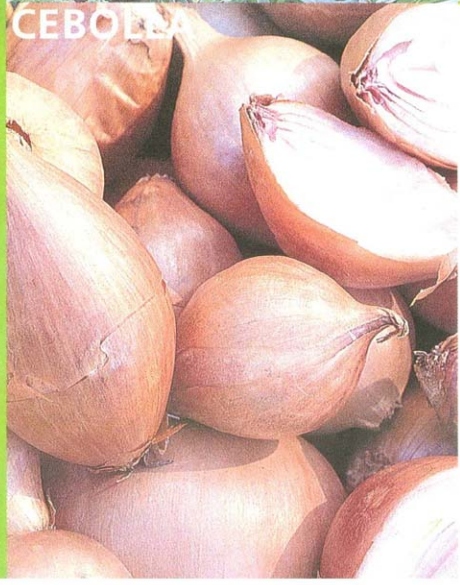
■ Saltee los spätzle escurridos en manteca con las hojas de tomillo.

■ Decore con batatas glaseadas en cubos.



BRÓCOLI *(Brassica subvar. Cymosa)*

- **Familia:** Crucíferas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** preferentemente a fin del verano y en otoño.
- **Cosecha:** invierno y primavera
- **Características:** es una planta de buen porte que suele dar varias cosechas.
- **Cultivo:** en climas cálidos y templados, se siembra en otoño o en la primavera temprana. Si lo hacemos en primavera o verano el calor provocará que sus pimpollos se abran rápidamente sin darnos tiempo a cosechar las cabezuelas. Las semillas germinan fácilmente y necesita un tiempo de maduración de dos a tres meses (hasta la cosecha). Una vez que los plantines tienen entre 10 y 15 cm de altura pueden trasladarse a su lugar definitivo. Hay que cosechar la cabeza central cuando los pimpollos todavía están bien firmes: eso permitirá el crecimiento de pequeños brotes laterales que darán cabezuelas más pequeñas, también aprovechables.
- **Suelo:** fértil y suelto
- **Distancia entre plantines:** 30 cm
- **Observaciones:** es uno de los vegetales más nutritivos. Contiene una gran cantidad de fibra. Tanto los tallos como las flores son comestibles, aunque las segundas son más sabrosas. Se cocina al vapor o hervido. También se come crudo en ensaladas.



CEBOLLA *(Allium cepa)*

- **Familia:** Liliáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** desde el verano hasta el invierno
- **Cosecha:** primavera y verano
- **Características:** además de ser fáciles de cultivar, ayudan a limpiar el suelo de ciertas plagas nocivas, ya que el aroma que despiden sus raíces los espantan.
- **Variedades:** blancas, amarillas, moradas, de verdeo, globosas y aplanadas, entre otras.
- **Cultivo:** las cebollas pueden multiplicarse por semilla, por pequeños bulbos o por plantines. Las variedades y la época de siembra se eligen según la región y la cantidad de horas de luz disponibles, ya que de eso depende el engrosamiento del bulbo subterráneo. Pueden sembrarse de asiento o en almácigo. Por lo general germinan al cabo de quince días. Se transplantan a su lugar definitivo una vez que llegan a los 15 cm. En el caso de siembras de asiento, el fruto del raleo puede consumirse como cebollita pequeña o de verdeo.
- **Suelo:** arenoso
- **Distancia entre plantines:** entre 6 y 8 cm.
- **Observaciones:** tienen la gran ventaja de poder cosecharse y consumirse en diferentes estadios de crecimiento.

elgourmet.com

Cazuela de pulpo

Ingredientes (para 6 personas)

1 pulpo
3 cucharadas de aceite de oliva
4 dientes de ajo
1 cebolla morada
1 cda. de extracto de tomate
4 hojas de laurel
1 morrón colorado
800 g de papines
100 g de flores de brócoli
20 g de perejil
1 cucharadita de pimentón picante
sal, a gusto,
1 y 1/4 taza de vino tinto

Procedimiento:

- Lave el pulpo bajo el agua de la canilla. Sumérjalo 30" en una cacerola con abundante agua en ebullición. Repita este proceso 2 veces más. Cocine el pulpo 25'. Déjelo enfriar en el agua otros 25'. Escurra bien y corte los tentáculos en rodajas.
- Hierva los papines pelados hasta que estén tiernos.
- Corte el morrón en cubos pequeños. Pique finamente el ajo, la cebolla y el perejil.
- En una cacerola con aceite de oliva rehogue la cebolla y el ajo. Añada el morrón y deje sudar 5'. Agregue el extracto de tomate, laurel y vino. Deje reducir a fuego lento.
- Incorpore el pulpo, el pimentón y mezcle bien.
- Integre los papines, una taza del agua de cocción del pulpo, el perejil, las flores de brócoli previamente blanqueadas y cocine unos minutos.
- Condimente con sal y pimentón.
- Sirva en una fuente honda.

Carpaccio

Ingredientes (para 6 personas)

1 lomo de 1,200 kg (parte central)
24 hojas de rúcula
2 bulbos de hinojo
jugo de 1 limón
brotes de alfalfa o de soja
tomillo fresco
aceite de oliva
2 cucharadas de alcaparras
gotas de tabasco
sal y pimienta
jengibre
gotas de salsa inglesa
1 cucharada de mostaza
queso parmesano rallado
queso de cabra duro o semiduro
cebollas o cebollines
rodajas de limón
tomates secos bien colorados

Procedimiento:

- Limpie el lomo y corte en fetas de 1 cm. Cubra cada una con papel film y golpee cuidadosamente sobre una tabla hasta que queden bien delgadas. Lleve al frío.
- Corte la rúcula en finísima juliana.
- Con una mandolina, rebane finitos los bulbos de hinojo.
- Coloque las fetas de lomo y las verduras en una placa con aceite de oliva. Lleve al horno 5' a 160 °C junto con el tomillo, pimienta y jugo de 1 limón. Reservar.
- Corte el queso de cabra en finas láminas.
- Haga una vinagreta procesando el jugo de 1 limón, 5 cdas. de aceite de oliva, sal, jengibre, pimienta, mostaza, las gotas de salsa inglesa y tabasco hasta que quede montada.
- Rellene un molde con las verduras y la mitad del aceite. Rodee con el lomo, y esparza alcaparras y quesos. Agregue las cebollas en rodajas. Decore con el resto del aceite y el tomillo.